

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**EM CASA DE FERREIRO ESPETO DE PAU, OU SERÁ DE  
FERRO? REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DE NECESSIDADES  
PSICOLÓGICAS, BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO  
PROFISSIONAL EM PSICOTERAPEUTAS**

**Íris Dias Jerónimo**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

**2014**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**EM CASA DE FERREIRO ESPETO DE PAU, OU SERÁ DE  
FERRO? REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DE NECESSIDADES  
PSICOLÓGICAS, BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO  
PROFISSIONAL EM PSICOTERAPEUTAS**

**Íris Dias Jerónimo**

**Dissertação Orientada pelo Professor Doutor Nuno Conceição**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

**2014**

## **Agradecimentos**

Ao Prof. Dr. Nuno Conceição, pela orientação e pelo apoio ao longo deste longo caminho e pelas mensagens motivadoras,

Às minhas colegas de orientação, pela partilha de informação, pela ajuda sempre que necessária, pelo apoio nos momentos críticos e pelas palavras motivadoras,

À Elsa, pela partilha de conhecimentos e ajuda tão preciosa,

À Marina, pela companhia nas noites longas, presencial ou virtual, pelo apoio constante e ajuda disponibilizada e pelas gargalhadas,

Ao Cabaço, pelo apoio e ajuda nesta fase final,

Aos meus pais e ao meu irmão, por aguentaram os meus humores insuportáveis, os meus horários malucos e a minha ausência enquanto presente, por me darem o meu espaço, por me apoiarem sempre apesar disso tudo e acreditarem em mim, por fazerem de mim quem sou,

Ao Dr. Cláudio, à Inês e à Andreia, pelo apoio constante e preocupação ao longo de todo este processo, pelas palavras motivadoras,

À família Dias, por me abrirem as suas portas e me fazerem sentir em casa, pela preocupação, pelo apoio e pelas palavras motivadoras,

Ao Duarte, pelo carinho e pela espera,

Ao Moods, pelo espaço, pelo chá verde, pelas tostas e pela simpatia,

Ao Hemingway, por todas as palavras de incentivo de todos, por me permitirem tirar o meu tempo para fechar este capítulo, por aguentarem o forte com menos um elemento,

A todos os meus amigos que não referidos, mas que sabem que fazem parte deste grupo, por todo o apoio e motivação transmitidas, pela preocupação, por estarem sempre presentes,

Aos participantes deste estudo, pelo tempo despendido e pelos feedbacks tão positivos,

Acima de tudo, À Filipa, pela amizade tão especial, pelo apoio tão crucial, por não deixar de acreditar em mim mesmo quando eu não acreditava, pela motivação constante, por fazer da minha louca rotina a sua, por abdicar do seu tempo para me ajudar, por ser a melhor mexicana que eu poderia pedir, por tudo e mais alguma coisa, por fazer desta tese tão minha quanto sua.

## **Resumo**

Os conceitos de bem-estar e necessidades psicológicas têm sido alvo de vários estudos em psicologia, talvez com uma tendência geral para um foco nos pacientes. Este estudo propõe-se a investigar esses mesmos conceitos mas focando-se numa população diferente: os próprios psicoterapeutas. Após uma revisão de literatura e realçando a importância do auto-cuidado por parte dos psicoterapeutas, o presente estudo procura compreender até que ponto estes cuidam das suas próprias necessidades psicológicas e quais as relações dessa regulação com o seu bem-estar e satisfação profissional. Foram seguidas duas linhas de investigação com uma amostra internacional (N=56) psicoterapeutas. Em primeiro lugar, uma versão experimental da Escala de Regulação de Satisfação das Necessidades (ERSN-57, Vasco et al., 2013) foi traduzida para Inglês e foram realizadas as suas análises psicométricas. Os resultados demonstraram que esta medida teve um bom desempenho na sua versão traduzida e revista. Em segundo lugar, os níveis de Satisfação Com a Vida, Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional e a regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas foram explorados, bem como as suas relações entre eles. Os resultados revelaram que os psicoterapeutas cuidam de facto de si próprios. A segunda linha de investigação fornece suporte adicional para a validade da escala traduzida e revista na primeira linha. Por último os resultados são discutidos e as limitações e estudos futuros sugeridos.

**Palavras-chave:** Psicoterapeutas, Auto-Cuidado, Bem-Estar, Necessidades Psicológicas, Satisfação Profissional.

## **Abstract**

The concepts of well-being and psychological needs have been subject of several studies in psychotherapy, perhaps with a general biased trend towards the focus on patients. This study proposes to research these same concepts but focusing on a different population: the psychotherapists themselves. After a literature review and highlighting the importance of self-care on psychotherapists, the present study seeks to understand the extent to which they take care of their own psychological needs and what are the relations of that regulation with their well-being and job satisfaction. Two lines of inquiry with complementary purposes were followed with an international sample (N=56) of psychotherapists. First, an experimental version of the Regulation of Psychological Needs' Satisfaction Scale (ERSN-57, Vasco et al., 2013) was translated into English and their psychometric analysis performed. Results showed this measured performed well in its translated and revised experimental version. Second, the levels of Satisfaction With Life, Psychological Well-Being and Work Satisfaction and regulation of the satisfaction of psychological needs were explored, as well as the relationships among them. Results revealed that psychotherapists do indeed take care of themselves. Strong positive correlations were also found between regulation of needs' satisfaction and Satisfaction With Life and Psychological Well-Being. The second line of inquiry provides additional support for the validity of the scale translated and revised in the first line. Results are finally discussed and limitations and future studies suggested.

**Keywords:** Psychotherapists, Self-Care, Well-Being, Psychological Needs, Job Satisfaction

## Índice Geral

Introdução .....	1
Revisão de Literatura .....	3
Auto-cuidado nos Psicoterapeutas .....	3
Satisfação Profissional .....	5
Satisfação Profissional e Necessidades .....	5
Bem-Estar.....	6
Necessidades Psicológicas .....	8
Bem-Estar e relações com Necessidades Psicológicas e Satisfação Profissional .....	11
Metodologia .....	12
Procedimentos e Participantes.....	13
Instrumentos de Medida.....	14
Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN) (Anexo A).....	14
Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB) (Anexo B) .....	15
Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS) e adaptação para Satisfação Profissional no contexto psicoterapêutico (Anexo C).....	16
Resultados .....	18
Estudo I. Análise da versão experimental da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN) .....	18
1. <i>Consistência interna da sub-escala Dor</i> .....	18
2. <i>Análise Fatorial</i> .....	18
3. <i>Consistência Interna</i> .....	19
4. <i>Correlações entre Escalas</i> .....	21
Estudo II. Análise das relações entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas, Satisfação Com a Vida, Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional .....	22
1. <i>Análise da relação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e Satisfação Com a Vida</i> .....	22
1.1. <i>Correlações</i> .....	22
1.2. <i>Regressão Linear</i> .....	23
2. <i>Análise da relação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e Bem-Estar Psicológico</i> .....	23
2.1. <i>Correlações</i> .....	23
2.2. <i>Regressão Linear</i> .....	24
3. <i>Análise da relação entre Satisfação Com a Vida e Satisfação Profissional</i> .....	24

3.1. Correlações .....	24
3.2. Regressão Linear.....	25
4. Análise da relação entre Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional.....	25
4.1. Correlações .....	25
4.2. Regressão Linear.....	25
5. Análise da relação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e Satisfação Profissional.....	26
5.1. Correlações .....	26
5.2. Regressão Linear.....	26
Discussão e Conclusões .....	28
Referências Bibliográficas .....	32



## Índice de Quadros

<b>Quadro 1.</b> Consistência interna da SPWB.....	16
<b>Quadro 2.</b> Consistência interna da SWLS e da SWPP .....	17
<b>Quadro 3.</b> Consistência interna da versão experimental da ERSN .....	20
<b>Quadro 4.</b> Correlações entre as 7 escalas da ERSN .....	21
<b>Quadro 5.</b> Correlações entre a ERSN e a SWLS.....	22
<b>Quadro 6.</b> Sumário da Análise de Regressão Linear da ERSN para a variável SWLS. 23	
<b>Quadro 7.</b> Sumário da Análise de Regressão Linear da ERSN para a variável SPWB. 24	
<b>Quadro 8.</b> Correlações entre a SWLS e a SWPP .....	24
<b>Quadro 9.</b> Sumário da Análise de Regressão Linear da SWLS para a variável SWPP. 25	
<b>Quadro 10.</b> Correlações entre a SPWB e a SWPP. ....	25
<b>Quadro 11.</b> Sumário da Análise de Regressão Linear da SPWB para a variável SWPP. .....	26
<b>Quadro 12.</b> Correlações entre a ERSN e a SWPP .....	26
<b>Quadro 13.</b> Sumário da Análise de Regressão Linear da ERSN para a variável SWPP. .....	27

## **Anexos**

**Anexo A** – Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas (ERSN) – versão experimental

**Anexo B** – Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB)

**Anexo C** – Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS) e adaptação para Satisfação Profissional no contexto psicoterapêutico (SWPP)

**Anexo D** – Consentimento Informado

**Anexo E** – Questões demográficas para caracterização da amostra

**Anexo F** – Caracterização da Amostra

**Anexo G** – Consistência interna da versão experimental da ERSN

**Anexo H** – Consistência interna da sub-escala *Dor* no estudo inicial

**Anexo I** – Correlações entre as 7 escalas da ERSN com os 4 itens da sub-escala *Dor* da versão ERSN-57

**Anexo J** – Correlações entre as 14 sub-escalas da ERSN

**Anexo K** – Correlações entre as 7 escalas e as 14 sub-escalas da ERSN

**Anexo L** – Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SWLS

**Anexo M** – Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SPWB

**Anexo N** – Correlações entre as sub-escalas da SPWB e a SWPP

**Anexo O** – Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SWPP

*“Depois deito-me para trás na cadeira  
E continuo fumando.  
Enquanto o Destino mo conceder, continuarei fumando.”*

Álvaro de Campos

## Introdução

“*Practice what you preach*”<sup>1</sup> é talvez a expressão que melhor resume a mensagem que Norcross e Guy (2007) procuram passar no seu livro *Leaving It at the Office*, dedicado ao auto-cuidado nos psicoterapeutas. É com os olhos postos nesta mensagem que surge a curiosidade que dá o mote a esta investigação: será que os psicoterapeutas se fazem valer daquilo que recomendam aos seus pacientes? Os próprios autores admitem ser muito mais hábeis a recomendar auto-cuidado a outros do que a praticá-lo. Será esta uma tendência geral? Dedicar-se-ão mais os psicoterapeutas a ajudar e cuidar dos outros, dedicando-se pouco a cuidarem de si próprios?

Com o objetivo de compreender até que ponto os psicoterapeutas “praticam o que apregoam”, este é um estudo quantitativo que procura descobrir quais as relações entre Bem-Estar Psicológico e Satisfação Com a Vida, Satisfação Profissional e regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas nessa população. Pelo caminho, aventura-se numa versão experimental traduzida da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-57; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2013) com a esperança de contribuir para tentar melhorar a mesma no seu ponto mais vulnerável, a sub-escala *Dor*, ironicamente, e de a introduzir à comunidade internacional.

Para tal, inicialmente é feita uma revisão de literatura que realça a importância do auto-cuidado nos psicoterapeutas, seguida de uma apresentação dos conceitos de Satisfação Profissional, Bem-Estar e Necessidades Psicológicas com uma revisão das suas principais teorias e estudos associados. É esta revisão que vai proporcionar a base e enquadramento para a exposição do presente estudo.

Seguidamente, é descrita a metodologia utilizada, onde são explicitados os objetivos do estudo, as hipóteses subjacentes, os procedimentos seguidos e a amostra recolhida. É também nesta fase que é feita uma pequena descrição dos instrumentos de medida nos quais este estudo se apoiou de forma a alcançar os objetivos a que se propõe, sendo estes: uma versão experimental e traduzida da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN; adaptada da ERSN-57 de Vasco et al., 2013); a Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB; Ryff, 1989); a Escala de Satisfação Com a

---

<sup>1</sup> “Pratica o que apregoas”, equivalente ao provérbio português “Vale mais o exemplo do que o preceito”.

Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) e uma versão adaptada desta para a Satisfação Profissional especificamente no contexto psicoterapêutico, que é referida como Escala de Satisfação Com Prática Psicoterapêutica (SWPP; adaptada da SWLS de Diener et al., 1985).

Por último, após a apresentação dos resultados obtidos, realiza-se uma discussão e conclusão tendo em conta os contributos e limitações do estudo.

## **Revisão de Literatura**

### **Auto-cuidado nos Psicoterapeutas**

Quando se aborda o conceito de cuidar de si ou auto-cuidado em psicoterapia, existe uma certa tendência em fazê-lo mais frequentemente com um foco nas características dos pacientes e não tanto dos psicoterapeutas. Contudo, segundo Cummins, Massey e Jones (2007) a essência do trabalho psicoterapêutico passa por uma capacidade constante do psicoterapeuta em reunir energia para se envolver com emoções de outro ser humano, que muitas vezes se podem assemelhar aos medos e dificuldades do próprio, ao mesmo tempo que equilibra as suas experiências pessoais e desafios fora do trabalho. É esta natureza desafiante do trabalho do psicoterapeuta que faz com que seja tão importante existir um equilíbrio entre o cuidar do outro e o cuidar do próprio, o que segundo Skovholt, Grier e Hanson (2001) pode ser uma tarefa difícil e geradora de grande tensão devido à unidirecionalidade deste cuidar na relação terapêutica. Não obstante, considerando-se que é o próprio psicoterapeuta, enquanto pessoa, a ferramenta principal do seu trabalho (Elman, 2007), torna-se evidente a necessidade de evitar o desgaste desta “ferramenta” e a importância de promover a sua afinação, isto é, o auto-cuidado por parte do mesmo.

Talvez por esta razão este é um tema que tem vindo a ganhar cada vez mais atenção ao longo dos anos, não só a nível teórico e de investigação mas também a nível prático. Segundo Wampler e Strupp (1976), já na conferência de Boulder em 1949 sobre formação em psicologia clínica havia um consenso geral de que o desenvolvimento da auto-consciência e auto-avaliação por parte dos psicoterapeutas deveria ter grande prioridade no treino dos mesmos. Em 1988, Norcross, Strausser-Kirtland e Missar realizaram um estudo com psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais sobre os processos e resultados das suas experiências de terapia pessoal, estudo esse que foi replicado 20 anos mais tarde por Bike, Norcross e Schatz (2009). Neste último verificou-se um aumento significativo do recurso à terapia pessoal por parte dos profissionais de saúde comparativamente com o estudo anterior. Em 2000, Norcross faz uma compilação de estratégias de auto-cuidado ilustradas com exemplos da sua própria experiência enquanto investigador, psicoterapeuta e pessoa, sendo estas: (1) Reconhecer os riscos da prática psicológica; (2) Pensar em termos de estratégias, em vez de técnicas ou métodos; (3) Dar mais atenção à auto-consciência e auto-libertação; (4) Adotar

múltiplas estratégias tradicionalmente associadas a diversas orientações teóricas; (5) Utilizar controlo de estímulos e contra-condicionamento quando possível; (6) Enfatizar o elemento humano; (7) Procurar terapia pessoal; (8) Evitar ilusões (*wishful thinking*) e auto-culpabilização; (9) Diversificar e (10) Apreciar as recompensas do trabalho.

E em 2007, Norcross e Guy escrevem *Leaving It at the Office*, um livro com o objetivo de relembrar os psicoterapeutas da importância do auto-cuidado através da sugestão de alguns métodos fundamentados em evidência para esse efeito.

Baker (2003) conceptualiza o auto-cuidado dos psicoterapeutas como abrangendo processos de auto-consciência, auto-regulação e equilíbrio entre self, outros e comunidade global. Por auto-consciência entende-se um processo, por vezes difícil e penoso, através do qual os psicoterapeutas aprendem a ser capazes de olhar para eles próprios, de maneira construtiva e sincera, para que possam ter consciência das suas necessidades e limitações e agir de acordo com as mesmas, evitando o risco de involuntariamente negligenciarem os seus pacientes ou usá-los para satisfazer as suas próprias necessidades. Auto-regulação por sua vez passa pela adequada gestão dos impulsos e ansiedades do psicoterapeuta de modo a manter um equilíbrio físico e psicológico, aumentando esta capacidade com a existência de uma maior auto-consciência de conflitos (internos ou externos). Por último, o equilíbrio entre os diversos aspetos e relações da vida pessoal e profissional do psicoterapeuta (self, outros e comunidade global) é considerado como essencial para permitir ao mesmo atender às suas necessidades e preocupações centrais. Só através de uma avaliação honesta por parte do psicoterapeuta da sua saúde, equilíbrio e auto-cuidado será possível a promoção do bem-estar do mesmo, bem-estar esse que servirá de base para o seu trabalho com os pacientes (Venart, Vassos e Pitcher-Heft, 2007).

É importante realçar que não há uma única fórmula ou receita mágica de auto-cuidado que seja transversal e se adeque a todos os psicoterapeutas: aquilo que poderá ser revitalizador para determinado indivíduo não o é necessariamente para outro, podendo até ter o efeito contrário. Segundo Mahoney (1997), as formas de auto-cuidado mais comuns referidas pelos profissionais de saúde mental participantes no seu estudo são a leitura, exercício físico e férias, estando a terapia pessoal entre uma das formas de auto-cuidado menos relatadas. Contudo, a maioria dos participantes reporta ter tido

algum tipo de experiência em terapia pessoal e classifica a mesma como útil ou muito útil.

### **Satisfação Profissional**

Ao longo dos anos vários foram os autores que se dedicaram ao estudo do conceito de Satisfação Profissional propondo diferentes definições do mesmo, variando estas entre uma avaliação baseada na inferência da satisfação do indivíduo tendo em conta a sua atitude em relação ao trabalho de uma forma global (Brayfield & Rothe, 1951) e uma avaliação tendo em conta a análise da satisfação do indivíduo relativamente a características específicas do seu trabalho (Warr, Cook & Wall, 1979). Além de uma alternância entre uma visão geral e uma visão centrada na avaliação de elementos específicos, pode-se ainda referir duas diferentes perspetivas através das quais também se aborda o conceito de satisfação profissional: a) numa perspetiva afetiva, avaliam-se as emoções e sentimentos do indivíduo em relação ao seu trabalho; e b) numa perspetiva cognitiva, avaliam-se lógica e racionalmente se as condições de trabalho e oportunidades de desenvolvimento subjacentes ao mesmo satisfazem as necessidades do indivíduo (Moorman, 1993, cit. in Zhu, 2013).

No geral, e independentemente das perspetivas adotadas pelos investigadores, pode-se assumir que quando o trabalho do indivíduo desperta nestes sentimentos agradáveis e o remete para experiências positivas e que satisfazem as suas necessidades as suas avaliações serão definidas como satisfação profissional, tal como sentimentos negativos e a frustração de necessidades será indicativo de insatisfação profissional.

### **Satisfação Profissional e Necessidades**

No que diz respeito às necessidades básicas, diversos estudos demonstram que a satisfação das mesmas está positivamente associada ao bom funcionamento do indivíduo em termos de bem-estar, atitudes e comportamentos (Deci & Ryan, 2000; Vasco, 2013). Especificamente no contexto do trabalho, vários autores demonstraram que a satisfação das necessidades básicas se correlaciona positivamente com o bem-estar, satisfação profissional e dedicação do trabalhador, e negativamente com a exaustão emocional (Lynch, Plant & Ryan, 2005; Vansteenkiste, Neyrinck, Niemiec, Soenens, De Witte & Van den Broeck, 2007; Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte,



Soenens & Lens, 2010). Por outro lado, a frustração destas necessidades poderá debilitar a motivação do indivíduo e impedi-lo de se “energizar psicologicamente” (*energize psychologically*) (Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte & Lens, 2008).

Tendo em conta os desafios e exigências subjacentes à prática da psicoterapia e os auto-relatos dos problemas mais comuns sentidos pelos psicoterapeutas, como a exaustão emocional e a fadiga (Mahoney, 1997; Radeke & Mahoney, 2000), pode-se assumir que este é um grupo de profissionais para o qual esta “energização psicológica” terá particular importância para a continuação do bom exercício da sua profissão. Autores como McCarthy e Frieze (1999) e Thériault e Gazzola (2006) defendem que terapeutas desgastados ou com uma auto-avaliação depreciativa do seu trabalho poderão influenciar negativamente a qualidade do processo terapêutico com os seus pacientes, o que vem realçar a importância de prevenir a exaustão e promover o auto-cuidado nos psicoterapeutas. Segundo Linley e Joseph (2007), é crucial que os psicoterapeutas tenham uma postura ativa no que diz respeito a promover bem-estar pessoal e a evitar desgaste profissional de forma a assegurarem o seu melhor desempenho na relação terapêutica.

### **Bem-Estar**

Relativamente ao conceito de Bem-Estar, pode-se destacar duas perspetivas teóricas dominantes fundadas com base em visões distintas da natureza humana e do que constitui uma boa sociedade: perspetiva hedónica e perspetiva eudaimónica. No que respeita à perspetiva hedónica, esta caracteriza-se por um foco na felicidade, definindo bem-estar em termos de obtenção de prazer e evitamento de dor (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan 2008). Segundo esta perspetiva, o bem-estar é avaliado de forma subjetiva pelo indivíduo tendo como referência as suas experiências de vida e como base os seus valores, crenças e expectativas pessoais (Novo, 2005). Nesta linha, Diener (1984) destaca o conceito de Bem-Estar Subjetivo, conceito este que engloba a satisfação com a vida, a presença de humor positivo e a ausência de humor negativo. Partindo do pressuposto de que os julgamentos de satisfação são feitos tendo em conta uma comparação que o indivíduo faz das suas circunstâncias de vida com o que este julga ser um padrão apropriado para as mesmas, Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) desenvolveram a Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS) para medir a satisfação

global com a vida dos indivíduos. Esta é uma escala que dá liberdade ao participante para dar a importância que desejar aos vários domínios da sua vida (ex.: saúde, riqueza material) e aos vários estados de humor que sente (ex.: solidão), partindo do pressuposto que só questionando o indivíduo sobre o julgamento global da sua vida se torna possível medir o conceito de satisfação com a mesma (Diener et al., 1985).

Por outro lado, a perspectiva eudaimónica caracteriza-se por um foco na auto-realização, definindo bem-estar em termos do grau em que a pessoa vive a vida de forma completa e profundamente satisfatória, de acordo com intenções e potenciais do próprio (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan 2008). Segundo esta perspectiva, a felicidade é um produto do desenvolvimento e realização da pessoa humana (Ryff, 1989). Adotando esta perspectiva, Ryff (1989) desenvolve um modelo teórico de Bem-Estar Psicológico que engloba seis dimensões distintas de bem-estar, retiradas de pontos convergentes de teorias sobre o desenvolvimento do curso de vida, da visão clínica do que é o funcionamento positivo e das concepções de saúde mental: (1) Autonomia, que se traduz num sentido de auto-determinação; (2) Domínio do Meio, que se traduz na capacidade de gerir efetivamente a própria vida e o mundo circundante; (3) Crescimento Pessoal, que se traduz num sentimento de crescimento e desenvolvimento contínuos enquanto pessoa; (4) Relações Positivas com os Outros, que se traduz na existência de relações de qualidade com outros; (5) Objetivos na Vida, que se traduz na crença de que a própria vida tem uma finalidade e significado; e (6) Aceitação de Si, que se traduz nas avaliações positivas que o próprio faz de si e do seu passado (Ryff, 1989, 2014; Ryff & Keyes, 1995; Novo, 2005). Estas seis dimensões especificam aquilo que promove saúde física e mental (Ryan & Deci, 2001), sendo necessário um desenvolvimento e funcionamento positivos nas mesmas.

Ainda na linha da perspectiva eudaimónica, Keyes (1998) propõe o conceito de Bem-Estar Social, que diz respeito às relações que o indivíduo estabelece com os outros, com o funcionamento social e com o ambiente. O autor propõe cinco dimensões que representam os desafios que o indivíduo encontra enquanto ser social: (1) Integração Social; (2) Contribuição Social; (3) Coerência Social; (4) Aceitação Social; e (5) Realização Social.

### **Necessidades Psicológicas**

No que respeita ao conceito de necessidades psicológicas, foram vários os autores que se dedicaram ao estudo das mesmas. Um dos pioneiros neste campo foi Maslow (1943, 1954) com a sua teoria da hierarquia das necessidades, na qual defende que todos os indivíduos são motivados pelo mesmo conjunto de necessidades básicas, ordenadas segundo uma hierarquia. O autor identificou cinco necessidades básicas, sendo estas: (1) Saúde Física, a mais básica e predominante, relacionada com os requisitos para a sobrevivência humana; (2) Segurança, relacionada com sentimentos de segurança física, proteção, estabilidade; (3) Amor/Pertença, relacionada com desejo de pertencer a uma família, de dar e receber amor, de contacto humano, de estabelecer relações de amizade; (4) Estima, relacionada com sensação de competência, de confiança no próprio, auto-estima e de se sentir estimado por outros; e (5) Auto-Realização, relacionada com desejo de auto-actualização e de se tornar cada vez melhor tendo em conta o seu potencial. As duas primeiras são consideradas necessidades fisiológicas, enquanto as três últimas são consideradas necessidades psicológicas. Segundo Maslow (1943, 1954), quanto mais elevado for o nível da necessidade na hierarquia, menos essencial esta é para a sobrevivência do indivíduo, sendo necessário que as necessidades de nível inferior estejam completa ou parcialmente satisfeitas para que necessidades de nível superior se tornem motivacionais.

Outra teoria sobre as necessidades psicológicas é a Teoria do *Self* Cognitivo-Experiencial (CEST) de Epstein (1993). Este postula a existência de quatro necessidades básicas de igual importância entre as quais é necessário manter um equilíbrio, que por sua vez originam quatro crenças básicas que exercem uma grande influência na forma como o indivíduo se vê a si e ao mundo, bem como na forma como este interpreta os acontecimentos experienciados e se comporta perante os mesmos. Segundo Epstein (1993), as quatro necessidades básicas e respetivas crenças são: (1) Necessidade de maximizar o prazer e minimizar a dor, associada a crenças do mundo que variam entre a perceção deste como um lugar benevolente ou, pelo contrário, como um lugar maléfico; (2) Necessidade de assimilar dados da realidade num sistema conceptual estável e coerente, associada a crenças do mundo que variam entre a perceção deste como um mundo com significado, previsível e controlável ou, pelo contrário, sem significado, caótico e incontrolável; (3) Necessidade de proximidade, associada a uma visão dos outros que varia entre uma perceção dos mesmos como

sendo confiáveis, aceitantes e fontes de conforto ou, pelo contrário, como sendo ameaçadores, rejeitantes e indignos de confiança; e (4) Necessidade de auto-estima, associada a crenças do *Self* que variam entre uma visão do mesmo como sendo digno de amor, com valor, forte e competente ou, pelo contrário, indigno de amor, sem valor, fraco e incompetente.

Uma das teorias de maior importância para o estudo das necessidades psicológicas é a Teoria da Auto-Determinação (SDT) de Deci e Ryan (2000). Estes autores conceptualizam as necessidades como nutrientes psicológicos inatos essenciais para um crescimento, integridade e bem-estar psicológicos contínuos, estando a satisfação das mesmas associada a um funcionamento eficaz por parte do indivíduo. Segundo Ryan e Deci (2000), existem três necessidades psicológicas básicas de igual importância comuns a todos os indivíduos mas que podem ser expressas e satisfeitas de diferentes formas consoante os grupos etários ou culturais em que os mesmos estão inseridos: (1) Competência - desejo do indivíduo de se sentir eficaz na interação com o ambiente, de se envolver em desafios para testar e aumentar as suas capacidades; (2) Autonomia – desejo do indivíduo de sentir que tem controlo no curso da sua vida, de experienciar uma sensação de escolha nas suas ações; e (3) Proximidade – desejo do indivíduo de ter relações próximas com os outros, de se sentir ligado aos outros, de experienciar sentimentos de pertença e intimidade. Quando satisfeitas, estas necessidades conduzem a um aumento da auto-motivação, saúde e bem-estar do indivíduo e, por outro lado, quando frustradas conduzem a uma diminuição da motivação e contribuem para a patologia e mau-estar.

Em 2001, Sheldon, Elliot, Kim e Kasser realizaram um estudo empírico no qual testaram a importância de dez necessidades psicológicas seleccionadas com base nos trabalhos de Maslow, Epstein, Deci e Ryan e no conceito de felicidade segundo a cultura norte-americana do “Sonho Americano”. O estudo consistiu na realização de três estudos com base em auto-relatos de participantes dos Estados Unidos e da Coreia do Sul, aos quais eram pedidas as descrições dos eventos mais e menos satisfatórios experienciados em diferentes períodos (última semana, último mês e último semestre). Da SDT foram seleccionadas as necessidades de Autonomia, Competência e Proximidade; da hierarquia de necessidades de Maslow seleccionaram as necessidades de Saúde Física, Segurança, Estima e Auto-Realização, uma vez que a necessidade de Amor/Pertença já se encontrava englobada na SDT; da CEST foi seleccionada a

necessidade de Prazer-Estimulação, visto que as restantes já se encontravam englobadas nas teorias anteriores; a partir da cultura norte-americana selecionaram as necessidades de Popularidade-Influência e Dinheiro/Luxo, visto existir um senso comum de que a felicidade seria resultante da aquisição destes dois elementos. Os autores encontraram evidências para a importância das oito primeiras necessidades acima referidas, excluindo as duas últimas baseadas no “Sonho Americano”.

Por último, é importante referir a conceção de necessidades psicológicas de acordo com o Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP), segundo o qual as necessidades se tratam de *“estado de desequilíbrio orgânico provocado por carência de determinados nutrientes psicológicos, sinalizado emocionalmente, e tendente a promover acções, internas e/ou externas tendentes ao restabelecimento do equilíbrio”* (Vasco, 2012). Segundo Vasco (2013), o bem-estar e saúde mental do indivíduo dependem da sua capacidade de regulação da satisfação das necessidades, nunca estando estas totalmente satisfeitas: o grau de satisfação resulta de um processo contínuo de negociação e balanceamento de sete polaridades dialécticas.

Estas sete polaridades dialécticas de necessidades psicológicas, propostas a partir de teorias históricas e filosóficas de bem-estar e com base integrativa, são: (1) Prazer/Dor, definindo-se Prazer como a capacidade do indivíduo de disfrutar de momentos que oferecem prazer e bem-estar e de retirar sensações agradáveis das situações que experiencia, e Dor como a capacidade do indivíduo de tolerar o sofrimento, de o encarar e aceitar como produtivo e inevitável perante circunstâncias dolorosas e de o entender como uma oportunidade de crescimento de aprendizagem; (2) Proximidade/Diferenciação, definindo-se Proximidade como a capacidade do indivíduo de estabelecer e manter relações íntimas, e Diferenciação como a capacidade do indivíduo para se auto-diferenciar e ser auto-determinado; (3) Produtividade/Prazer, definindo-se Produtividade como a capacidade do indivíduo de alcançar e realizar acções importantes para o próprio, e Prazer como a capacidade do indivíduo de relaxar e estar confortável com essa sensação de relaxamento; (4) Controlo/Cooperação, definindo-se Controlo como a capacidade do indivíduo de influenciar o ambiente que o rodeia, e Cooperação como a capacidade do indivíduo de delegar e abdicar de recompensas imediatas por recompensas futuras potencialmente melhores; (5) Actualização ou Exploração/Tranquilidade, definindo-se Actualização ou Exploração como a capacidade do indivíduo de explorar e de se expor ao que é novo, e Tranquilidade como a

capacidade do indivíduo de apreciar o que tem no momento; (6) Coerência do *Self*/Incoerência do *Self*, definindo-se Coerência do *Self* como a congruência que o indivíduo experiencia entre *Self* real e *Self* ideal, entre o que sente, pensa e faz, e Incoerência do *Self* como a capacidade do indivíduo de tolerar conflitos e incongruências ocasionais; e (7) Auto-Estima/Auto-Crítica, definindo-se Auto-Estima como a capacidade do indivíduo se sentir satisfeito consigo próprio, e Auto-Crítica como a capacidade do indivíduo de identificar, tolerar e aprender a partir de insatisfações pessoais (Vasco, 2009a, 2009b; Cadilha & Vasco, 2010; Bernardo & Vasco, 2010; Rucha & Vasco, 2011; Fonseca & Vasco, 2011; Calinas & Vasco, 2011; Rodrigues & Vasco, 2010; Guerreiro & Vasco, 2011).

### **Bem-Estar e relações com Necessidades Psicológicas e Satisfação Profissional**

De acordo com a SDT, a satisfação das necessidades psicológicas básicas integra ambas as perspetivas de bem-estar hedónico e eudaimónico (Ryan & Deci, 2001). Para que o indivíduo experiencie um sentimento contínuo de bem-estar e crescimento, as necessidades psicológicas têm de ser satisfeitas ao longo do curso de vida do mesmo (Ryan & Deci, 2000).

Segundo o MCP, o bem-estar resulta da capacidade do indivíduo de regular as diferentes e divergentes necessidades das sete polaridades dialéticas, sendo este mais provável de ocorrer quanto mais competente for o indivíduo em cada um dos polos (Vasco & Vaz-Velho, 2010; Vasco, 2013). Vários estudos tendo como base este modelo demonstraram que níveis mais elevados de bem-estar se encontravam associados a uma melhor capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Cadilha & Vasco, 2010; Rodrigues & Vasco, 2010; Bernardo & Vasco, 2011; Calinas & Vasco, 2011; Fonseca & Vasco, 2011; Guerreiro & Vasco, 2011; Rucha & Vasco, 2011).

Relativamente à satisfação profissional, vários estudos demonstram uma correlação positiva do mesmo com bem-estar, sendo este um bom indicador daquele e vice-versa (Iris & Barrett, 1972; Schmitt & Pulakos, 1985; Rathi & Rastogi, 2008).

## Metodologia

O presente estudo tem como objetivos, especificamente dentro da população de psicoterapeutas: a) compreender até que ponto os psicoterapeutas cuidam das suas próprias necessidades psicológicas; b) examinar as relações entre regulação da satisfação de Necessidades Psicológicas e Bem-Estar Psicológico; c) examinar as relações entre regulação da satisfação de Necessidades Psicológicas e Satisfação Com a Vida; d) examinar as relações entre regulação da satisfação de Necessidades Psicológicas e Satisfação Profissional; e) examinar as relações entre Satisfação Profissional e Bem-Estar Psicológico; f) examinar as relações entre Satisfação Profissional e Satisfação Com a Vida; e g) examinar a contribuição de novos itens da necessidade *Dor* para a consistência interna da escala, polaridade e sub-escala.

Com base nos objetivos referidos e na revisão de literatura efetuada, espera-se que, para esta população de psicoterapeutas:

- 1) A versão experimental da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-57; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2013) na sua tradução e aplicação apresente dados congruentes com aqueles encontrados até aqui com a população normal e clínica portuguesas. Nesse trabalho de tradução procurou-se incluir novos itens para tentar mais uma vez ultrapassar as vulnerabilidades dos anteriores relativamente à sub-escala *Dor*.
- 2) A regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas se correlacione positivamente com a Satisfação Com a Vida;
- 3) A regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas se correlacione positivamente com o Bem-Estar Psicológico;
- 4) A Satisfação Com a Vida se correlacione positivamente com a Satisfação Profissional;
- 5) O Bem-Estar Psicológico se correlacione positivamente com a Satisfação Profissional;
- 6) A regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas se correlacione positivamente com a Satisfação Profissional;

Tendo em conta os objetivos e hipóteses deste estudo, procedeu-se a uma análise quantitativa das seguintes variáveis: Necessidades Psicológicas, avaliadas pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN; adaptada da ERSN-57 de Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2013 – Anexo A); Bem-Estar Psicológico, avaliado pela Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB; Ryff, 1989 – Anexo B); Satisfação Com a Vida, avaliada pela Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985 – Anexo C); e Satisfação Profissional, avaliada pela Escala de Satisfação Com Prática Psicoterapêutica (SWPP; adaptada da SWLS de Diener et al., 1985 – Anexo C).

Para fins de análise estatística recorreu-se ao *software Statistical Package for the Social Sciences 22* (SPSS 22).

### **Procedimentos e Participantes**

Para a realização do presente estudo foi criada uma plataforma *on-line* através do *Qualtrics Survey Software*, que esteve disponível entre Agosto e Outubro de 2014. A seleção da amostra foi aleatória, garantindo-se o anonimato dos participantes e tendo como único requisito que estes fossem psicoterapeutas que se encontrassem atualmente no exercício da sua profissão.

O questionário encontrava-se dividido em três blocos: no primeiro bloco apresentava-se o consentimento informado aos participantes (Anexo D); o segundo bloco era composto por questões iniciais com o intuito de recolher dados demográficos e de caracterização da amostra (idade, sexo, nacionalidade, país onde exerce prática clínica, etnia, orientação teórica base, horas de trabalho clínico semanal e se alguma vez realizaram terapia pessoal, pedindo-se uma pequena descrição da experiência e duração caso a resposta fosse afirmativa) (Anexo E) e pelas 4 escalas referidas anteriormente; o terceiro bloco era opcional e composto por duas medidas de envolvimento e desenvolvimento profissional em psicoterapeutas (Psychotherapists' Work Involvement Scales – PWIS e Psychotherapists' Professional Development Scales – PPDS; Orlinsky & Rønnestad, 2005). Este último bloco foi tornado opcional de forma a não sobrecarregar os participantes que estariam mais limitados em termos de tempo e para assegurar as respostas das 4 primeiras escalas desses mesmos participantes, procurando



evitar desistências e consequente inviabilização do estudo desta tese. Da totalidade de participantes, apenas 58,9% responderam a este bloco. Apesar de aqui referido como fazendo parte do conjunto de estímulos a que os participantes foram expostos, a análise dos dados decorrentes deste último bloco não é alvo do presente estudo.

Neste estudo participaram 56 sujeitos de uma população de 8776 psicoterapeutas, sendo a amostra composta maioritariamente por participantes do sexo feminino (67,9%). A média de idades dos participantes é de aproximadamente 52 anos e a maioria dos participantes são naturais e/ou exercem no continente Americano. Ainda de salientar o facto de a maioria dos sujeitos referir ter atualmente ou ter tido no passado algum tipo de acompanhamento terapêutico (80,4%). Os restantes dados de caracterização da amostra encontram-se no Anexo F.

## **Instrumentos de Medida**

### **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN) (Anexo A)**

Tendo como base teórica o MCP, a versão original da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2011) foi construída como um instrumento de auto-relato composto por 159 itens, com 14 sub-escalas relativas a cada uma das necessidades psicológicas postuladas no modelo, agrupadas em 7 escalas que correspondem às 7 polaridades dialéticas: *Prazer/Dor* (Cadilha & Vasco, 2010), *Proximidade/Diferenciação* (Bernardo & Vasco, 2010), *Produtividade/Lazer* (Rucha & Vasco, 2011), *Controlo/Cooperação* (Fonseca & Vasco, 2011), *Exploração/Tranquilidade* (Calinas & Vasco, 2011), *Coerência do Self/Incoerência do Self* (Rodrigues & Vasco, 2010) e *Auto-Estima/Auto-Crítica* (Guerreiro & Vasco, 2011). As respostas são solicitadas segundo uma escala de *likert* de 8 pontos na qual os participantes indicam o grau de concordância/discordância com a afirmação apresentada, correspondendo o 1 a “Discordo totalmente” e o 8 a “Concordo totalmente”.

Tratando-se de uma escala em construção e aperfeiçoamento, esta foi sendo alvo de algumas reformulações através de estudos das suas propriedades psicométricas, que levaram a uma primeira redução para uma versão de 135 itens (Conde & Vasco, 2012), seguida de uma reformulação para um versão de 57 itens (ERSN-57), em que se

selecionaram 3 itens de cada escala, exceto da sub-escala *Dor* da qual se manteve apenas um item original e à qual se acrescentaram 3 novos itens, e se acrescentaram 14 novos itens de validade (Vargues-Conceição & Vasco, 2013).

Para o presente estudo recorreu-se à ERSN-57 (Vasco et al., 2013), e usou-se uma versão experimental em que se excluiu os 14 itens de validade e incluiu 5 novos itens da sub-escala *Dor* (resultantes de reuniões do *Complementarity Lab* com o intuito de tentar construir uma nova sub-escala de *Dor* com melhor consistência interna face aos fracos resultados obtidos nos estudos anteriores). Numa tentativa de simplificação do instrumento, e porque a bateria de instrumentos era pesada para os participantes, o formato de resposta também foi alterado nesta versão experimental usada para este estudo, optando-se por uma escala de *likert* de 6 pontos, equivalente à outra escala utilizada descrita já a seguir, na qual os participantes indicam o seu grau de concordância/discordância com a afirmação apresentada, correspondendo o 1 a “Discordo totalmente” e o 6 a “Concordo totalmente”. Posteriormente realizou-se uma tradução da escala, de forma a tornar a mesma aplicável à comunidade internacional. Para tal realizaram-se duas primeiras traduções da escala, uma efetuada por uma pessoa relacionada com a área de psicologia e outra por uma pessoa sem qualquer tipo de experiência na área, ambas portuguesas. Posteriormente pediu-se a uma terceira pessoa bilingue, natural de Auckland, Nova Zelândia e atualmente a residir em Portugal, que avaliasse a qualidade das traduções efetuadas e fizesse as alterações/sugestões necessárias para o aperfeiçoamento da tradução da escala. Por último, pediu-se a um psicoterapeuta com doutoramento que revisse os itens traduzidos.

A consistência interna da escala encontra-se no Anexo G.

### **Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB) (Anexo B)**

A Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB; Ryff, 1989) trata-se de um instrumento de auto-relato que tem como base teórica a perspectiva eudaimónica do Bem-Estar. A versão original da escala apoia-se no modelo de Bem-Estar Psicológico de Ryff (1989) e operacionaliza 6 dimensões de Bem-Estar Psicológico: *Autonomia*; *Domínio do Meio*; *Crescimento Pessoal*; *Relações Positivas com Outros*; *Objetivos na Vida*; e *Aceitação de Si*. Cada uma destas dimensões é composta por 20 itens, sendo as respostas solicitadas segundo uma escala de *likert* de 6 pontos na qual se pede aos

participantes que indiquem o seu grau de concordância/discordância com a afirmação apresentada, correspondendo o 1 a “Discordo totalmente” e o 6 a “Concordo totalmente”.

Atualmente existem três versões da SPWB: a mais comprida possui um total de 84 itens, sendo cada dimensão composta por 14 itens; a versão média possui um total de 54 itens, sendo cada dimensão composta por 9 itens; e a versão curta, desenvolvida para ser aplicada através de questionários telefônicos, possui um total de 18 itens, sendo cada dimensão composta por 3 itens. Esta última apresenta uma baixa consistência interna e por essa razão a autora não aconselha o seu uso para uma avaliação com elevada qualidade do Bem-Estar Psicológico.

O presente estudo utiliza a versão média da SPWB, com um total de 84 itens (9 itens por dimensão). No quadro seguinte apresenta-se a consistência interna global da escala, bem como das suas 6 dimensões.

**Quadro 1.** Consistência interna da SPWB

	<b><math>\alpha</math> Estudos Originais</b>	<b><math>\alpha</math> Presente Estudo</b>
<b>Autonomia</b>	.83	.80
<b>Domínio do Meio</b>	.86	.87
<b>Crescimento Pessoal</b>	.85	.75
<b>Relações Positivas com os outros</b>	.88	.82
<b>Objetivos na Vida</b>	.88	.76
<b>Aceitação de Si</b>	.91	.87
<b>SPWB</b>	-	<b>.85</b>

#### **Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS) e adaptação para Satisfação Profissional no contexto psicoterapêutico (Anexo C)**

A Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985) trata-se de um instrumento de auto-relato que tem como base teórica a perspectiva hedônica do bem-estar e que mede a satisfação global com a vida do indivíduo, sendo este um dos três componentes do conceito de Bem-Estar Subjetivo. Na fase inicial de construção da escala, esta era composta por 48 itens, reduzindo-se para 5 itens após uma análise fatorial e exclusão de itens semanticamente parecidos. As respostas são solicitadas segundo uma escala de *likert* de 7 pontos na qual os participantes indicam o grau de

concordância/discordância com a afirmação apresentada, correspondendo o 1 a “Discordo totalmente” e o 7 a “Concordo totalmente” e tendo como ponto intermédio o 4 “Não concordo nem discordo”.

O presente estudo, além de utilizar a versão original da SWLS (Diener et al., 1985) para avaliar a satisfação global com a vida dos participantes, criou uma adaptação da mesma para que fosse possível medir a satisfação global no contexto profissional dos psicoterapeutas, à semelhança da adaptação da mesma escala para o mundo do trabalho feita anteriormente por Fouquereau e Rioux (2002) e Gillet, Fouquereau, Forest, Brunault e Colombat (2012). A esta adaptação deu-se o nome de Escala de Satisfação Com Prática Psicoterapêutica (SWPP) e a mesma foi feita substituindo-se a palavra “*life*” por “*psychotherapy practice*”, exceto no item 5 em que se substituiu “*life*” por “*development as a psychotherapist*”.

A consistência interna destas duas escalas é apresentada no quadro seguinte.

**Quadro 2.** Consistência interna da SWLS e da SWPP

	<b><math>\alpha</math> Estudos Anteriores</b>	<b><math>\alpha</math> Presente Estudo</b>
<b>SWLS</b>	.87 <sup>1</sup>	.888
<b>SWPP</b>	.87 <sup>1</sup>	.883

<sup>1</sup>Diener (1985)

<sup>2</sup>Fouquereau&Rioux (2002)

## Resultados

### Estudo I. Análise da versão experimental da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN)

#### 1. Consistência interna da sub-escala *Dor*

Em primeiro lugar, realizou-se uma análise de forma a identificar os 3 itens que melhor contribuem para o aumento dos valores da consistência interna da sub-escala *Dor*, escala *Prazer/Dor* e escala global. Esta seleção é feita tendo em conta que a sub-escala *Dor*, na versão experimental utilizada, era composta por 9 itens na sua totalidade, enquanto as restantes sub-escalas são compostas por 3 itens cada uma. De forma a equilibrar estes números, procurando-se que todas as escalas estejam representadas pela mesma quantidade de itens, selecionou-se o Top 3 dos itens da sub-escala *Dor* e serão esses os itens que serão tidos em conta nas restantes análises do presente estudo. Para efeitos de comparação, serão igualmente apresentados os valores obtidos considerando os 4 itens que compõem a sub-escala *Dor* na versão ERSN-57.

No Anexo H apresenta-se os valores da consistência interna da sub-escala *Dor* na versão experimental da ERSN tendo em consideração a sua composição com 9 itens. De forma a selecionar os 3 itens que melhor contribuíam para a sub-escala *Dor* foram-se realizando sucessivas análises de consistência interna dessa mesma sub-escala, retirando-se o item sem o qual esta aumentaria o valor de coeficiente alfa de *Cronbach* e repetindo-se o processo até restarem somente 3 itens. Os itens selecionados foram: 2 (*Undergoing suffering moments may teach me to value what really matters*), 13 (*Knowing my vulnerabilities makes me feel a fuller person*) e 19 (*Confronting painful experiences makes me more capable in future situations*), por se considerar serem os que melhor contribuem para a consistência interna da sub-escala *Dor* e escala *Prazer/Dor*.

#### 2. Análise Fatorial

A análise fatorial realizada para este instrumento não revelou uma organização de fatores a que pudesse ser atribuído um sentido teórico. No entanto, de acordo com Tabachnick e Fidell (2001, cit. in Pallant, 2007), quando a matriz de inter-correlações

apresenta muitos valores abaixo de .3, a análise fatorial pode não ser apropriada, o que se verificou no presente estudo. Tendo isto em consideração, a decorrente avaliação das qualidades psicométricas da ERSN foi efetuada segundo a definição teórica das suas sub-escalas.

### ***3. Consistência Interna***

No Quadro 3 apresenta-se os valores da consistência interna das escalas e sub-escalas da ERSN.

Segundo Pallant (2007), valores de alfa acima de .7 são considerados fortes. A ERSN Global tendo em conta o Top 3 apresenta um valor de coeficiente de alfa de *Cronbach* de .94, sucedendo-se o mesmo tendo em conta os 4 itens da versão ERSN-57.

**Quadro 3.** Consistência interna da versão experimental da ERSN

<b>Escalas e Sub-Escalas</b>	<b><math>\alpha</math> Conde (2012)</b>	<b><math>\alpha</math> Estudos 2013</b>	<b><math>\alpha</math> Presente Estudo (com Top 3)</b>	<b><math>\alpha</math> Presente Estudo (com 4 ERSN-57)</b>
Prazer/Dor	.78	.59	.69	.64
Prazer	.83	.80	.75	.75
Dor	.48	.27	.64	.39
Proximidade/Diferenciação	.84	.66	.54	.54
Proximidade	.84	.74	.45	.45
Diferenciação	.73	.64	.64	.64
Produtividade/Lazer	.94	.82	.84	.84
Produtividade	.94	.88	.86	.86
Lazer	.91	.68	.77	.77
Controlo/Cooperação	.91	.78	.82	.82
Controlo	.87	.80	.86	.86
Cooperação	.87	.74	.60	.60
Exploração/Tranquilidade	.89	.79	.86	.86
Exploração	.84	.76	.73	.73
Tranquilidade	.86	.79	.85	.85
Coerência/Incoerência	.89	.85	.80	.80
Coerência	.85	.82	.79	.79
Incoerência	.82	.66	.61	.61
Auto-Estima/Auto-Crítica	.91	.79	.81	.81
Auto-Estima	.92	.89	.85	.85
Auto-Crítica	.84	.59	.69	.69
<b>ERSN Global</b>	<b>.98</b>	<b>.94</b>	<b>.94</b>	<b>.94</b>

#### 4. Correlações entre Escalas

Através do coeficiente de *Pearson* procedeu-se à análise das correlações entre as 14 sub-escalas de necessidades e as 7 escalas de polaridades que compõem a ERSN, bem como destas com a escala global.

No Quadro 4 apresenta-se as correlações entre as 7 escalas da ERSN: *Prazer/Dor* (1); *Proximidade/Diferenciação* (2); *Produtividade/Lazer* (3); *Controlo/Cooperação* (4); *Exploração/Tranquilidade* (5); *Coerência/Incoerência* (6); *Auto-Estima/Auto-Crítica* (7). Verifica-se que todas as escalas têm uma correlação de força elevada com a escala global segundo os critérios de Cohen (1988, cit. in Pallant, 2007), variando entre .77 ( $p < .01$ ) (*Controlo/Cooperação*) e .89 ( $p < .01$ ) (*Produtividade/Lazer*). Relativamente às correlações das escalas entre si, estas variam entre .29 ( $p < .05$ ) na correlação *Proximidade/Diferenciação* e *Controlo/Cooperação*, e .78 ( $p < .01$ ) na correlação *Prazer/Dor* e *Produtividade/Lazer*. Na sua maioria as correlações encontradas são fortes, com exceção das correlações *Proximidade/Diferenciação* e *Produtividade/Lazer* ( $r = .44$ ;  $p < .01$ ) e *Proximidade/Diferenciação* e *Exploração/Tranquilidade* ( $r = .35$ ;  $p < .01$ ) que têm uma força moderada, e da correlação *Proximidade/Diferenciação* e *Controlo/Cooperação* ( $r = .29$ ;  $p < .05$ ) que apresenta uma força considerada fraca, no limiar do moderado. No Anexo I pode-se consultar as correlações entre as 7 escalas da ERSN com os 4 itens da sub-escala *Dor* da versão ERSN-57.

**Quadro 4.** Correlações entre as 7 escalas da ERSN

Escalas	N	2	3	4	5	6	7	ERSN (Top3)
1	56	.72**	.78**	.64**	.68**	.60**	.69**	.84**
2	56		.44**	.29*	.35**	.50**	.53**	.80**
3	56			.69**	.70**	.72**	.71**	.89**
4	56				.58**	.63**	.58**	.77**
5	56					.67**	.62**	.82**
6	56						.72**	.86**
7	56							.85**

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$



No Anexo J apresenta-se as correlações entre as 14 sub-escalas da ERSN: *Prazer (1)*; *Dor (2)*; *Proximidade (3)*; *Diferenciação (4)*; *Produtividade (5)*; *Lazer (6)*; *Controlo (7)*; *Cooperação (8)*; *Exploração (9)*; *Tranquilidade (10)*; *Coerência (11)*; *Incoerência (12)*; *Auto-Estima (13)* e *Auto-Crítica (14)*. Verifica-se que a maioria das sub-escalas apresenta correlações fortes com a escala global, sendo o valor máximo de .86 ( $p < .01$ ) (*Tranquilidade* e *Coerência*), à exceção das escalas *Dor* e *Diferenciação* que apresentam uma correlação moderada ( $r = .43$ ;  $p < .01$ ). Relativamente às correlações das sub-escalas entre si, estas variam entre .05 na correlação *Dor* e *Diferenciação* e .80 ( $p < .01$ ) nas correlações *Prazer* e *Lazer*, e *Produtividade* e *Auto-Estima*.

Por último, no Anexo K apresenta-se as correlações entre as 7 escalas e as 14 sub-escalas da ERSN, variando os valores entre .12 na correlação *Controlo/Cooperação* e *Diferenciação*, e .94 ( $p < .01$ ) na correlação *Coerência/Incoerência* e *Incoerência*.

## **Estudo II. Análise das relações entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas, Satisfação Com a Vida, Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional**

### ***1. Análise da relação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e Satisfação Com a Vida***

#### ***1.1. Correlações***

A análise das correlações entre a ERSN e a SWLS realizou-se através do coeficiente de *Pearson*. No Quadro 5 apresenta-se os resultados.

**Quadro 5.** Correlações entre a ERSN e a SWLS

	<b>ERSN (com Top 3)</b>	<b>ERSN (com 4 ERSN-57)</b>
<b>SWLS</b>	.70**	.70**

\*\* $p < .01$

De acordo com Cohen (1988, cit. in Pallant, 2007), pode-se considerar que existe uma correlação forte entre a ERSN e a SWLS ( $r=.70$ ,  $p<.01$ ).

As correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SWLS encontram-se no Anexo L, variando os valores entre .14 na correlação com a sub-escala *Dor* e .68 ( $p<.01$ ) com a sub-escala *Prazer*.

### 1.2. Regressão Linear

Com o objetivo de conhecer a capacidade preditiva da ERSN em relação à SWLS realizou-se uma regressão linear simples. Verificou-se que a ERSN explica 48,3% da variância da SWLS ( $R^2=.483$ ,  $F(1,54)=50,356$ ,  $p<.001$ ). No Quadro 6 observa-se que para a ERSN  $\beta=.695$ ,  $t(55)=7,096$ ,  $p<.001$ .

**Quadro 6.** Sumário da Análise de Regressão Linear da ERSN para a variável SWLS.

	B	SE B	$\beta$	<i>T</i>
ERSN	.184	.026	.695	7.096
$R^2$		.483		
<i>F</i>		50.356		

## 2. Análise da relação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e Bem-Estar Psicológico

### 2.1. Correlações

No Anexo M apresenta-se os resultados da análise das correlações entre a ERSN e a SPWB, que se realizou utilizando o coeficiente de *Pearson*. Tal como se pode verificar, a ERSN e a SPWB apresentam uma correlação forte ( $r=.80$ ,  $p<.01$ ).

Verifica-se que as correlações das escalas e sub-escalas da ERSN com a SPWB Global são na sua maioria fortes, observando-se o valor mais elevado na correlação com a escala *Auto-Estima/Auto-Críticas* ( $r=.74$ ,  $p<.01$ ) e o valor mais baixo na correlação com a sub-escala *Dor* ( $r=.35$ ,  $P<.01$ ). Relativamente às correlações das sub-escalas da SPWB com a ERSN, todas apresentam valores considerados fortes variando entre .52 ( $p<.01$ ) (*Objetivos na Vida*) e .75 ( $p<.01$ ) (*Aceitação de Si*).

No que diz respeito às correlações das escalas e sub-escalas da ERSN com as sub-escalas da SPWB, o valor mais baixo ( $r=.01$ ) corresponde à correlação *Dor* e *Domínio do Meio*, e o valor mais alto ( $r=.77$ ,  $p<.01$ ) corresponde às correlações *Auto-Estima*/*Auto-Crítica* e *Aceitação de Si*, e *Auto-Estima* e *Aceitação de Si*.

## 2.2. Regressão Linear

De forma a conhecer a capacidade preditiva da ERSN em relação ao SPWB realizou-se uma regressão linear simples. Verificou-se que a ERSN explica 63,8% da variância do SPWB ( $R^2=.638$ ,  $F(1,54)=95,171$ ,  $p<.001$ ). No Quadro 7 é possível observar que para a ERSN  $\beta=.799$ ,  $t(55)=9,756$ ,  $p<.001$ .

**Quadro 7.** Sumário da Análise de Regressão Linear da ERSN para a variável SPWB.

	B	SE B	$\beta$	<i>T</i>
ERSN	1.081	.111	1.081	9.756
$R^2$		.638		
<i>F</i>		95.171		

## 3. Análise da relação entre Satisfação Com a Vida e Satisfação Profissional

### 3.1. Correlações

A análise das correlações entre a SWLS e a SWPP realizou-se através do coeficiente de *Pearson*, sendo os resultados apresentados no Quadro 8.

**Quadro 8.** Correlações entre a SWLS e a SWPP

	SWPP
SWLS	.42**

\*\* $p<.01$

Segundo os critérios de Cohen (1988, cit. in Pallant, 2007), esta é considerada uma correlação moderada ( $r=.42$ ,  $p<.01$ ).

### 3.2. Regressão Linear

Para se conhecer a capacidade preditiva da SWLS em relação à SWPP realizou-se uma regressão linear simples. Verificou-se que a SWLS explica 17,4% da variância da SWPP ( $R^2=.174$ ,  $F(1,54)=11,405$ ,  $p<.001$ ). No Quadro 9 observa-se que para a SWLS  $\beta=.418$ ,  $t(55)=3,377$ ,  $p<.001$ .

**Quadro 9.** Sumário da Análise de Regressão Linear da SWLS para a variável SWPP.

	B	SE B	$\beta$	<i>T</i>
SWLS	.523	.155	.418	3.377
$R^2$		.174		
<i>F</i>		11.405		

## 4. Análise da relação entre Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional

### 4.1. Correlações

No Quadro 10 apresenta-se os resultados da análise das correlações entre a SPWB e a SWPP, realizada utilizando o coeficiente de *Pearson*. Verifica-se que se trata de uma correlação moderada ( $r=.38$ ,  $p<.01$ ).

**Quadro 10.** Correlações entre a SPWB e a SWPP.

	SWPP
SPWB	.38**

\*\* $p<.01$

As correlações entre as sub-escalas da SPWB e a SWPP encontram-se no Anexo N, variando entre .17 (*Relações Positivas Com os Outros*) e .40 ( $p<.01$ ) (*Autonomia*).

### 4.2. Regressão Linear

Com o objetivo de conhecer a capacidade preditiva da SPWB em relação à SWPP realizou-se uma regressão linear simples. Verificou-se que a SPWB explica

13,8% da variância da SWPP ( $R^2=.138$ ,  $F(1,54)=8,642$ ,  $p<.005$ ). No Quadro 11 pode-se observar que para a SPWB  $\beta=.371$ ,  $t(55)=2,940$ ,  $p<.005$ .

**Quadro 11.** Sumário da Análise de Regressão Linear da SPWB para a variável SWPP.

	B	SE B	$\beta$	<i>T</i>
SPWB	.058	.020	.058	2.940
$R^2$		.138		
<i>F</i>		8.642		

## 5. Análise da relação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e Satisfação Profissional

### 5.1. Correlações

A análise das correlações entre a ERSN e a SWPP realizou-se através do coeficiente de *Pearson*. No Quadro 12 apresenta-se os resultados, verificando-se uma correlação moderada entre as escalas ( $r=.47$ ,  $p<.01$ ).

**Quadro 12.** Correlações entre a ERSN e a SWPP

	ERSN (com Top 3)	ERSN (com 4 ERSN-57)
<b>SWPP</b>	.47**	.48**

\*\* $p<.01$

No que diz respeito às correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SWPP Anexo O, o valor mais baixo encontra-se na correlação com a sub-escala *Dor* ( $r=.00$ ) e o valor mais alto na correlação com a sub-escala *Tranquilidade* ( $r=.52$ ,  $p<.01$ ).

### 5.2. Regressão Linear

De forma a conhecer a capacidade preditiva da ERSN em relação à SWPP realizou-se uma regressão linear simples. Verificou-se que a ERSN explica 21,6% da

variância da SWPP ( $R^2=.216$ ,  $F(1,54)=14,896$ ,  $p<.001$ ). No Quadro 13 observa-se que para a ERSN  $\beta=.465$ ,  $t(55)=6,998$ ,  $p<.001$ .

**Quadro 13.** Sumário da Análise de Regressão Linear da ERSN para a variável SWPP.

	B	SE B	$\beta$	$T$
ERSN	.098	.026	.465	3.860
$R^2$		.216		
$F$		14.896		

## Discussão e Conclusões

Relembrando os objetivos do presente estudo, estes passavam por: a) compreender até que ponto os psicoterapeutas cuidam das suas próprias necessidades psicológicas; b) examinar as relações entre regulação da satisfação de Necessidades Psicológicas e Bem-Estar Psicológico; c) examinar as relações entre regulação da satisfação de Necessidades Psicológicas e Satisfação Com a Vida; d) examinar as relações entre regulação da satisfação de Necessidades Psicológicas e Satisfação Profissional; e) examinar as relações entre Satisfação Profissional e Bem-Estar Psicológico; f) examinar as relações entre Satisfação Profissional e Satisfação Com a Vida; e g) examinar a contribuição de novos itens da necessidade *Dor* para a consistência interna da escala, polaridade e sub-escala.

Para tal, começou-se por se realizar uma análise da versão experimental da ERSN (Estudo I) na qual, numa primeira fase, se teve em consideração a sub-escala *Dor* com 9 itens de forma a seleccionar o Top 3 dos itens que melhor representariam esta sub-escala. Os itens seleccionados foram: 2 (*Undergoing suffering moments may teach me to value what really matters*), 13 (*Knowing my vulnerabilities makes me feel a fuller person*) e 19 (*Confronting painful experiences makes me more capable in future situations*), sendo estes os itens tidos em consideração na restante análise. No presente estudo não se encontrou uma estrutura fatorial com sentido teórico, o que pode ser justificado pela própria teoria do MCP (Vasco, 2009a, 2009b, 2012) que postula que o bem-estar do indivíduo depende da sua capacidade de realizar um processo contínuo de balanceamento entre cada um dos pólos das sete polaridades dialéticas, pólos estes que são fortemente relacionados tornando assim difícil extrair 14 fatores que correspondam a cada necessidade. Contudo, os valores da consistência interna são considerados elevados, com exceção da sub-escala *Proximidade* que apresenta um valor moderado, o que significa que a escala é consistente e avalia os constructos que se propõe a avaliar. Os resultados obtidos são congruentes com os resultados dos estudos anteriores (Conde & Vasco, 2012; Silva & Vasco, 2013; Vargues-Conceição & Vasco, 2013), com exceção da já referida sub-escala *Proximidade* e da sub-escala *Dor*, confirmando-se assim parcialmente a primeira hipótese colocada. Relativamente às diferenças encontradas na sub-escala *Dor* entre este estudo e os anteriores, pode-se assumir que se devem efetivamente a um melhoramento dos itens e não à população alvo deste estudo, uma vez que os resultados da mesma sub-escala considerando-se os 4 itens da versão

ERSN-57 apresentam valores mais baixos também nesta população, à semelhança do que acontece nos estudos anteriores com uma população normal e clínica. Pode-se, então, assumir que a versão Top 3 da sub-escala *Dor* do presente estudo demonstra potencial para apresentar melhores resultados também na população normal e clínica, à semelhança do que se sucedeu com a população de psicoterapeutas.

No Estudo II procedeu-se à análise das relações entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas, Satisfação Com a Vida, Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional.

Relativamente à segunda hipótese colocada, esta foi confirmada pelos dados obtidos verificando-se uma correlação positiva forte entre a regulação da satisfação da Necessidades Psicológicas e a Satisfação Com a Vida, sendo a sub-escala *Prazer* aquela que apresenta uma maior correlação com esta.

No que diz respeito à correlação entre a regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e o Bem-Estar Psicológica, verificou-se uma correlação positiva forte que confirma a terceira hipótese deste estudo. É possível observar que a maioria das sub-escalas e escalas da ERSN se correlacionam de forma forte e positiva com a SPWB global e que todas as sub-escalas desta têm uma correlação positiva forte com a ERSN global. Olhando para os resultados obtidos nos estudos de anos anteriores (Conde & Vasco, 2012; Silva & Vasco, 2013; Vargues-Conceição & Vasco, 2013), verifica-se que as correlações com o Bem-Estar Psicológico encontradas, embora também positivas fortes, são ligeiramente mais baixas. Isto pode dever-se ao fato de terem sido utilizadas medidas diferentes para avaliar o Bem-Estar Psicológico dos participantes, sendo que as dimensões que constituem a SPWB tal como definidas no seu modelo teórico têm vários pontos semelhantes com as definições das necessidades na ERSN. Nomeadamente no que diz respeito às correlações entre sub-escalas, a correlação mais elevada verificou-se entre a sub-escala *Aceitação de Si* da SPWB e a sub-escala *Auto-Estima* e escala *Auto-Estima/Auto-Crítica* da ERSN. Outro exemplo será a correlação forte que se verifica entre a sub-escala *Relações Positivas com os Outros* da SPWB e a sub-escala *Proximidade* da ERSN.

Relativamente à quarta hipótese, embora esta tenha sido confirmada seria aconselhável a realização de estudos complementares que averiguassem melhor esta correlação uma vez que no presente estudo se apresenta com uma força moderada,



procurando saber se este resultado se deve à força da relação Satisfação Com a Vida e Satisfação Profissional em si ou se pode ser atribuído a características específicas deste estudo que tenham contribuído para tal.

A quinta hipótese, da existência de uma correlação positiva entre Bem-Estar Psicológico e Satisfação Profissional foi também confirmada. No entanto, à semelhança do que acontece para a quarta hipótese, é igualmente sugerida a realização de estudos complementares no sentido de apurar a natureza da correlação moderada observada. A sub-escala da SPWB que obteve maior correlação (positiva moderada) com a SWPP foi a *Autonomia*, sendo esta ligeiramente superior à correlação SPWB global e SWPP.

Relativamente à correlação entre regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas e a Satisfação Profissional, também esta se verificou positiva moderada, adotando-se a mesma postura que para as hipóteses anteriores. De notar que a correlação entre a sub-escala *Tranquilidade* e a SWPP apresenta-se forte, embora bastante próxima do limiar do moderado, sendo a única que possui esta força.

De uma forma geral, os resultados obtidos no presente estudo vão de encontro à revisão de literatura efetuada. Contudo, pode-se referir algumas limitações deste estudo que poderão ter contribuído para alguns valores não tão satisfatórios, nomeadamente na quarta, quinta e sexta hipótese. Em primeiro lugar, de referir o número reduzido da amostra, que poderá ter influenciado a análise estatística dos resultados. Outra limitação, que poderá estar relacionada com a referida anteriormente, prende-se com a dimensão do questionário no seu todo. O questionário era composto por dois blocos de resposta, o primeiro composto por quatro instrumentos de medida e o segundo por dois e estimava-se que demorasse entre 30 a 60 minutos a ser preenchido na sua totalidade, podendo isso ter desmotivado alguns participantes a concluírem o preenchimento do mesmo.

Relativamente às medidas utilizadas, há que ter em conta que no presente estudo foi realizada uma versão experimental traduzida da ERSN-57 e, embora os resultados encontrados se apresentem no geral satisfatórios, é necessária a realização de mais estudos para a avaliação das qualidades psicométricas e da estrutura interna da escala. Também a medida utilizada para medir a Satisfação Profissional é exclusiva deste estudo, tendo sido adaptada da Escala de Satisfação Com a Vida de Diener e colaboradores (1985), não existindo qualquer tipo de análise para a validação da mesma.

Também o facto de se terem utilizado somente instrumentos de auto-relato leva a que a interpretação dos resultados deva ser cautelosa, uma vez que, apesar das suas potencialidades, estes apresentam também algumas limitações como uma grande validade facial, que pode gerar fenómenos de *faking good* ou *faking bad*.

No que diz respeito aos contributos do presente estudo, pode-se referir o Estudo I como relevante para a continuação do aperfeiçoamento da ERSN, tendo-se observado que o Top 3 de itens da sub-escala *Dor* selecionado revela potencial para apresentar melhores resultados que os itens atuais da versão ERSN-57, mais especificamente se tivermos em conta os valores da sua consistência interna. Seria interessante adotar esta nova composição da sub-escala *Dor* e replicar estudos anteriormente feitos com populações normais e clínicas, parecendo esta ter potencial para a obtenção de melhores resultados à semelhança do que se sucedeu com esta população de psicoterapeutas.

Retomando a questão inicial deste estudo, e tendo em conta os dados observados, parece seguro dizer que, na casa da maioria desta amostra de psicoterapeutas, o espeto, provavelmente, é de ferro.

### Referências Bibliográficas

- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. American Psychological Association.
- Bernardo, F., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidades psicológicas de proximidade e autonomia: Relação com bem-estar e mal-estar psicológicos* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Bike, D. H., Norcross, J. C., & Schatz, D. M. (2009). Processes and outcomes of psychotherapists' personal therapy: Replication and extension 20 years later. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(1), 19-31.
- Brayfield, A. H., & Rothe, H. F. (1951). An index of job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 35(5), 307-311.
- Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981-1002.
- Cadilha, N., & Vasco, A. B. (2010). *Regulação da satisfação das necessidades de prazer e dor: Relações com o bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Calinas, L. & Vasco, A. B. (2011). *Regulação da satisfação das necessidades de exploração e tranquilidade: relações com o bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Conde, E. & Vasco, A. B. (2012). *Dialéctica de Polaridades de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas: Relações com o Bem-estar e Distress Psicológicos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Cummins, P. N., Massey, L., & Jones, A. (2007). Keeping ourselves well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 35-49.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Elman, N. S. (2007). Who needs self-care anyway? We all do. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 608-610.
- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology.
- Fonseca, T., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de controlo/cedência: Relação com bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Fouquereau, E., & Rioux, L. (2002). Élaboration de l'Échelle de satisfaction de vie professionnelle (ÉSVP) en langue française: Une démarche exploratoire. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 34(3), 210-215.
- Gillet, N., Fouquereau, E., Forest, J., Brunault, P., & Colombat, P. (2012). The impact of organizational factors on psychological needs and their relations with well-being. *Journal of Business and Psychology*, 27(4), 437-450.
- Guerreiro, D., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de auto-estima/auto-crítica: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Iris, B., & Barrett, G. V. (1972). Some relations between job and life satisfaction and job importance. *Journal of Applied Psychology*, 56(4), 301-304.
- Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. Retirado de <http://www.jstor.org/stable/2787065>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 385-403.

- Lynch Jr, M. F., Plant, R. W., & Ryan, R. M. (2005). Psychological needs and threat to safety: Implications for staff and patients in a psychiatric hospital for youth. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 415-425.
- Mahoney, M. J. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 14-16.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- McCarthy, W. C., & Frieze, I. H. (1999). Negative aspects of therapy: Client perceptions of therapists' social influence, burnout, and quality of care. *Journal of Social Issues*, 55(1), 33-50.
- Norcross, J. C. (2000). Psychotherapist self-care: Practitioner-tested, research-informed strategies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(6), 710-713.
- Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. Guilford Press.
- Norcross, J. C., Strausser-Kirtland, D., & Missar, C. D. (1988). The processes and outcomes of psychotherapists' personal treatment experiences. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 25(1), 36-43.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 20(2), 183-203.
- Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2005). *How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth*. American Psychological Association.
- Pallant, J. F. (2007). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis with SPSS*. Allen & Unwin, Crows Nest
- Radeke, J. T., & Mahoney, M. J. (2000). Comparing the personal lives of psychotherapists and research psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(1), 82-84.

Rathi, N., & Rastogi, R. (2008). Job Satisfaction and Psychological Well-Being. *ICFAI Journal Of Organizational Behavior*, 7(3), 47-57.

Rodrigues, C., & Vasco, A. B. (2010). *Necessidade psicológica de coerência/incoerência: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Rucha, S., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de produtividade/lazer: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.

Schmitt, N., & Pulakos, E. D. (1985). Predicting job satisfaction from life satisfaction: Is there a general satisfaction factor?. *International Journal of Psychology*, 20(2), 155-167.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325-339.

Silva, G. & Vasco, A. B. (2013). *Polaridades Dialéticas: Relações com Bem-Estar e Distress Psicológicos e Sintomatologia* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27(3), 167-176.

Thériault, A., & Gazzola, N. (2006). What are the sources of feelings of incompetence in experienced therapists?. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(4), 313-330.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress*, 22(3), 277-294.

Vansteenkiste, M., Neyrinck, B., Niemiec, C. P., Soenens, B., Witte, H., & Broeck, A. (2007). On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self-determination theory approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(2), 251-277.

Vargues-Conceição, C. & Vasco, A. B. (2013). *Necessidades Psicológicas e Relações com Bem-Estar/Distress Psicológicos e Sintomatologia: Estudo da Polaridade Dialéctica Prazer/Dor* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Vargues-Conceição, C. (2013). *Necessidades Psicológicas e Relações com Bem-Estar/Distress Psicológicos e Sintomatologia: Estudo da Polaridade Dialéctica Prazer/Dor* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Vasco, A. B. & Vaz-Velho, J. (Maio, 2010). “*The integrative essence of seven dialectical needs polarities*”. Comunicação apresentada na “XXVI International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration”. Florença, Itália.

Vasco, A. B. (2009a). *Regulation of needs satisfaction as the touchstone of happiness*. Comunicação apresentada na 16.<sup>a</sup> Conferência da *European Association for Psychotherapy: Meanings of Happiness and Psychotherapy*, Lisboa, Portugal.

Vasco, A. B. (2009b). *Sinto, Logo Também Existo!*. Comunicação apresentada no III Seminário Espaço S 2009: Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções, Cascais, Portugal.

Vasco, A. B. (2012). *Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em Psicoterapia*. Comunicação apresentada no 1.º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, Portugal.

Vasco, A. B. (2013). Sinto e penso, logo existo: abordagem integrativa das emoções. *Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE*, 11(1), 37–44.

Venart, E., Vassos, S., & Pitcher-Heft, H. (2007). What individual counselors can do to sustain wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 50-65.

Wampler, L. D., & Strupp, H. H. (1976). Personal therapy for students in clinical psychology: A matter of faith?. *Professional Psychology*, 7(2), 195-201.

Warr, P., Cook, J., & Wall, T. (1979). Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being. *Journal of occupational Psychology*, 52(2), 129-148.

Zhu, Y. (2012). A Review of Job Satisfaction. *Asian Social Science*, 9(1), 293-298.



# **Anexos**

## **Anexo A**

Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades  
Psicológicas (ERSN) – versão experimental

Below we present a sequence of statements concerning personal experiences and characteristics. Please, read each one carefully and answer indicating your degree of agreement or disagreement.

<b>Strongly Disagree</b>	<b>Disagree Somewhat</b>	<b>Disagree Slightly</b>	<b>Agree Slightly</b>	<b>Agree Somewhat</b>	<b>Strongly Agree</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

1. I am able to distinguish constructive criticism from destructive.
2. Undergoing suffering moment may teach me to value what really matters.
3. Generally, I am satisfied with myself.
4. I feel uneasy when I have to disagree with someone.
5. I frequently do things to get out of the routine.
6. I feel like others do not care or do not worry about me.
7. I feel loved and cherished by one or more persons.
8. Generally speaking, I like to experience new things.
9. I can enjoy the small pleasures in life.
10. Feeling angry with someone is always a sign of bad education.
11. I am satisfied with the quality of what I produce.
12. I feel alone, even when I am accompanied by others.
13. Knowing my vulnerabilities makes me feel a fuller person.
14. I feel my leisure time is useful and valuable.
15. I have trouble enjoying life.
16. I is human to cry over the loss of someone we love.
17. My leisure activities contribute to my sense of well-being.
18. I am able of accepting that there are things that are out of my control.
19. Confronting painful experiences makes me more capable in future situations.
20. I am tolerant with myself about conflicts between what I think, feel and do.
21. I feel constrained and inhibited in voicing my opinions to others.
22. I feel I can take pleasure from life.
23. I experience peace of mind.
24. Being in contact with pain or suffering does not bring me any learning.
25. I feel comfortable with the idea that I cannot control everything and everyone.
26. I can improve my behavior by taking my mistakes into account.
27. I feel comfortable when I have to collaborate with others.
28. I can bear unpleasant situations if I can see the future benefits of it.
29. I can cooperate with others to achieve common goals.
30. I am tolerant with myself about conflicts between contradictory emotions.
31. When I stop and notice things around me I feel well and satisfied.
32. I am able to sooth myself when facing painful moments.
33. I express my ideas and opinions, regardless of others reactions.

34. I am able of recognizing that there are things that are out of my control.
35. I know how to distinguish justified fears from those which are not.
36. When I feel I have to give in my control to a collective, I accept it and cooperate with it.
37. I see myself as a person open to new experiences.
38. When I feel there is incoherency or conflict between what I feel, think and do I accept their existence and try to solve them.
39. I feel close to being the person I wish to be.
40. I feel that making mistakes can be a learning opportunity.
41. In general, I feel satisfied when I think about my characteristics.
42. When I feel incoherence or conflicts between contradictory emotions I accept their existence and try to solve them.
43. I feel proud of the person I am.
44. I feel I have a certain inner peace.
45. I feel proud of what I produce and accomplish.
46. I find it difficult to bear the distance between who I am and who I wish to be.
47. I feel satisfied with my ability to use my leisure time.
48. I feel satisfied with my productive ability.

## **Anexo B**

### **Escala de Bem-Estar Psicológico (SPWB)**

## **Scales of Psychological Well-Being (SPWB)**

Carol Ryff, 1989

The following set of questions deals with how you feel about yourself and your life. Please remember that there are no right or wrong answers.

<b>Strongly Disagree</b>	<b>Disagree Somewhat</b>	<b>Disagree Slightly</b>	<b>Agree Slightly</b>	<b>Agree Somewhat</b>	<b>Strongly Agree</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

1. Most people see me as loving and affectionate.
2. In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.
3. I am not interested in activities that will expand my horizons.
4. When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.
5. Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.
6. I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people.
7. The demands of everyday life often get me down.
8. I live life one day at a time and don't really think about the future.
9. In general, I feel confident and positive about myself.
10. I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.
11. My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing.
12. I do not fit very well with the people and the community around me.
13. I tend to focus on the present, because the future nearly always brings me problems.
14. I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have.
15. I enjoy personal and mutual conversations with family members or friends.
16. I tend to worry about what other people think of me.
17. I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life.
18. I don't want to try new ways of doing things - my life is fine the way it is.
19. Being happy with myself is more important to me than having others approve of me.
20. I often feel overwhelmed by my responsibilities.
21. I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.
22. My daily activities often seem trivial and unimportant to me.
23. I like most aspects of my personality.
24. I don't have many people who want to listen when I need to talk.
25. I tend to be influenced by people with strong opinions.
26. When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years.
27. I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life.
28. I made some mistakes in the past, but I feel that all in all everything has worked out for the best.

29. I generally do a good job of taking care of my personal finances and affairs.
30. I used to set goals for myself, but that now seems like a waste of time.
31. In many ways, I feel disappointed about my achievements in life.
32. It seems to me that most other people have more friends than I do.
33. I enjoy making plans for the future and working to make them a reality.
34. People would describe me as a giving person, willing to share my time with others.
35. I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus.
36. I am good at juggling my time so that I can fit everything in that needs to be done.
37. I have a sense that I have developed a lot as a person over time.
38. I am an active person in carrying out the plans I set for myself.
39. I have not experienced many warm and trusting relationships with others.
40. It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters.
41. I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things.
42. Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them.
43. My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.
44. I often change my mind about decisions if my friends or family disagree.
45. For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth.
46. I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.
47. I know that I can trust my friends, and they know they can trust me.
48. The past had its ups and downs, but in general, I wouldn't want to change it.
49. I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me.
50. I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.
51. When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.
52. I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.
53. I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking.
54. There is truth to the saying that you can't teach an old dog new tricks.

## **Anexo C**

Escala de Satisfação Com a Vida (SWLS) e  
adaptação para Satisfação Profissional no contexto  
psicoterapêutico (SWPP)



## **The Satisfaction with Life Scale (SWLS)**

By Ed Diener, Ph.D.

**DIRECTIONS:** Below are five statements with which you may agree or disagree. Using the 1-7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number in the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

1 = Strongly Disagree

2 = Disagree

3 = Slightly Disagree

4 = Neither Agree or Disagree

5 = Slightly Agree

6 = Agree

7 = Strongly Agree

\_\_\_\_\_1. In most ways my life is close to my ideal.

\_\_\_\_\_2. The conditions of my life are excellent.

\_\_\_\_\_3. I am satisfied with life.

\_\_\_\_\_4. So far I have gotten the important things I want in life.

\_\_\_\_\_5. If I could live my life over, I would change almost nothing.

## **Satisfaction With Psychotherapy Practice (SWPP)**

**DIRECTIONS:** Below are five statements with which you may agree or disagree. Using the 1-7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number in the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

1 = Strongly Disagree

2 = Disagree

3 = Slightly Disagree

4 = Neither Agree or Disagree

5 = Slightly Agree

6 = Agree

7 = Strongly Agree

\_\_\_\_\_ 1. In most ways my psychotherapy practice is close to my ideal.

\_\_\_\_\_ 2. The conditions of my psychotherapy practice are excellent.

\_\_\_\_\_ 3. I am satisfied with psychotherapy practice.

\_\_\_\_\_ 4. So far I have gotten the important things I want in my psychotherapy practice.

\_\_\_\_\_ 5. If I could live my development as a psychotherapist again, I would change almost nothing.

## **Anexo D**

### **Consentimento Informado**

# **REGULATION OF PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION IN PSYCHOTHERAPISTS: RELATIONS WITH JOB AND LIFE SATISFACTION AND SELF-CARE**

**Description of the Research:** You are invited to participate in a research study on the regulation of psychological needs satisfaction and how this may relate to job and life satisfaction. Given that most of the psychotherapy research on psychological needs concerns clients or patients, this research changes the focus to psychotherapists themselves and taps on how they take care of their own psychological needs, as well as their own perception of well-being and self-care. It also aims at exploring possible relations between the regulation of the satisfaction of psychological needs and psychotherapists' job satisfaction, in terms of their experience of a more or less vitalized and energized stance towards work.

**Research Procedures:** You will be asked to answer some questions via this online platform. The questions are separated in two blocks: (1) demographic information and quantitative measures concerning the topics addressed in this study; and (2) an optional set of quantitative questions that can give us more detailed information about your own experience of your professional work. This should take approximately 30-60 minutes to complete, depending on how much time you choose to devote to this. We would like to inform you in advance that you can participate piecemeal. Your browser (at the original location) keeps your partial answers so you may pause answering the questionnaire and get back to it a few hours or days later if you wish so. Only when you press the last forward button on the lower right corner will your participation be closed. (If you did so mistakenly, you can start a new one also!)

This research is being conducted by Íris Jerónimo, B.A. (Psychology), a master level student at Faculty of Psychology, Lisbon University, supervised by Nuno Conceição, Ph.D. (Psychology), Guest Assistant Professor at Faculty of Psychology, Lisbon University, Portugal.

**Selection of participants:** The participants of this study must be psychotherapists currently in practice.

**Risks and Benefits:** Participating in this study has the potential to provide you with an opportunity to reflect on yourself and on your work as a psychotherapist. Participating in this study involves no risk.

The participants will be given the contact information of the researchers during the debriefing period, and can directly contact the researchers with any questions or concerns.

**Confidentiality:** Protection of individuals' identities will be based on the guidelines provided by the American Psychological Association (APA). The material used for the on-line format was developed in a secure and confidential website, via Qualtrics, specifically constructed for this study. Participation is strictly anonymous and completely voluntary. You will not be required to provide your name on any of the survey materials and there will be no way to connect your identity with your responses.

**Withdrawal from the study:** "I understand that I may choose to withdraw from this study at any time without negative consequences."

**Questions:** "I understand that if I wish further information regarding my rights as a research participant, I may contact the researcher Íris Jerónimo, B.A. (Psychology), a master level student at Psychology Faculty, Lisbon University, at [irisjeronimo@gmail.com](mailto:irisjeronimo@gmail.com)".

**Results:** The responses to this questionnaire will constitute some of the data for the 1st researcher's dissertation requirements. The results could potentially be used at conferences and in relevant publications. No identifying information ever will be shared in these publications or presentations.

If you agree to participate, you agree with this consent form and you are required to fill your answers on the following online pages. Once you arrive at the bottom of the third and last page you will be able to press the forward button and your survey will be considered closed and you get the message "Your response has been recorded."

We thank you in advance!

## **Anexo E**

Questões demográficas para caracterização da amostra

Sex

- ☐ Male
- ☐ Female

Age

Nationality

Country where you practice

Please indicate the racial or ethnic group with which you most strongly identify:

- ☐ Alaskan Native / American Native
- ☐ Asian / Pacific Islander
- ☐ African-American / Black
- ☐ Bi-racial / Multi-racial
- ☐ Chicano/a, Hispanic, Latino/a
- ☐ European-American / White
- ☐ Other (please specify) \_\_\_\_\_

Currently, how much is your current therapeutic approach guided by each of the following theoretical frameworks? [please rate all the scales bellow.]

[illegible]

On a weekly average, combining all work settings and modalities, how many clinical work hours do you spend in front of your clients doing clinical work?

Have you ever used personal therapy?

- ☐ Yes
- ☐ No

If Yes, please describe your previous or/and current types of personal therapy experiences as well as their duration.



## **Anexo F**

### **Caracterização da Amostra**

		N	
		Valor	Frequência (%)
N		56	
Idade (anos)			
	M	52,8	
	DP	15,3	
	Máxima	84	
	Mínima	24	
Sexo			
	Masculino	18	32,1
	Feminino	38	67,9
Nacionalidade (continente)			
	Ásia	1	1,8
	Europa	17	30,4
	América		
	Norte	34	60,7
	Central	1	1,8
	Sul	0	0
	África	0	0
	Oceânia	3	5,4
País onde exerce (continente)			
	Ásia	1	1,8
	Europa	16	28,6
	América	36	64,3
	Norte	35	62,5
	Central	1	1,8
	Sul	0	0
	África	0	0
	Oceânia	3	5,4
Etnia Racial			
	Nativo Alasca/Nativo América	0	0
	Asiático/Islândia Pacífico	2	3,6
	Afro-americano/Negro	1	1,8
	Bi-racial/Multi-racial	2	3,6
	Descendência mexicana/Hispanico/Latino	2	3,6
	Euro-americano/Caucasiano	45	80,4
	Outra	4	7,1
Horas de			

<b>Trabalho Clínico</b>			
	M	18,9	
	DP	8,69	
	Máximo	32,5	
	Mínimo	2	
<b>Acompanhamento terapêutico</b>			
	Sim	45	80,4
	Não	11	19,6

		Grau de influência na abordagem terapêutica											
		N						Frequência (%)					
		Nenhum	Pouco	Algum	Moderado	Grande	Muito Grande	Nenhum	Pouco	Algum	Moderado	Grande	Muito Grande
Orientação Teórica	Analítica/Psico-Dinâmica	6	11	8	16	9	6	10,7	19,6	14,3	28,6	16,1	10,7
	Comportamental	4	9	14	12	9	8	7,1	16,1	25	21,4	16,1	14,3
	Cognitiva	1	6	6	17	20	6	1,8	10,7	10,7	30,4	35,7	10,7
	Humanística/Existencial	4	5	7	13	19	8	7,1	8,9	12,5	23,2	33,9	14,3
	Interpessoal	5	1	11	18	14	7	8,9	1,8	19,6	32,1	25	12,5
	Sistêmica	8	7	11	15	12	3	14,3	12,5	19,6	26,8	21,4	5,4
	Outra	35	1	1	2	7	10	62,5	1,8	1,8	3,6	12,5	17,9

## **Anexo G**

Consistência interna da versão experimental da  
ERSN

<b>Escalas e Sub-Escalas</b>	<b><math>\alpha</math> Conde (2012)</b>	<b><math>\alpha</math> Estudos 2013</b>	<b><math>\alpha</math> Presente Estudo (com Top 3)</b>	<b><math>\alpha</math> Presente Estudo (com 4 ERSN-57)</b>
Prazer/Dor	.78	.59	.69	.64
Prazer	.83	.80	.75	.75
Dor	.48	.27	.64	.39
Proximidade/Diferenciação	.84	.66	.54	.54
Proximidade	.84	.74	.45	.45
Diferenciação	.73	.64	.64	.64
Produtividade/Lazer	.94	.82	.84	.84
Produtividade	.94	.88	.86	.86
Lazer	.91	.68	.77	.77
Controlo/Cooperação	.91	.78	.82	.82
Controlo	.87	.80	.86	.86
Cooperação	.87	.74	.60	.60
Exploração/Tranquilidade	.89	.79	.86	.86
Exploração	.84	.76	.73	.73
Tranquilidade	.86	.79	.85	.85
Coerência/Incoerência	.89	.85	.80	.80
Coerência	.85	.82	.79	.79
Incoerência	.82	.66	.61	.61
Auto-Estima/Auto-Crítica	.91	.79	.81	.81
Auto-Estima	.92	.89	.85	.85
Auto-Crítica	.84	.59	.69	.69
<b>ERSN Global</b>	<b>.98</b>	<b>.94</b>	<b>.94</b>	<b>.94</b>

## **Anexo H**

Consistência interna da sub-escala *Dor* no estudo inicial

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Dor	$\alpha$ Sem o Item Dor	Correlação Item-Total Prazer/Dor	$\alpha$ Sem o Item Prazer/Dor	Correlação Item-Total ERSN	$\alpha$ Sem o Item ERSN
2. Undergoing suffering moments may teach me to value what really matters.	5,29	.399	.623	.365	.716	.243	.904
10. Feeling angry with someone is always a sign of bad education. (R)	5,27	.457	.667	.342	.747	.233	.905
13. Knowing my vulnerabilities makes me feel a fuller person.	5,30	.597	.578	.526	.698	.358	.903
16. It is human to cry over the loss of someone we love.	5,91	.135	.643	.047	.730	.007	.905
19. Confronting painful experiences makes me more capable in future situations.	5,29	.678	.555	.579	.691	.417	.903
24. Being in contact with pain or suffering does not bring me any learning. (R)	5,36	.635	.581	.510	.710	.376	.903
28. I can bear unpleasant situations if I can see the future benefits of it.	5,16	.485	.610	.456	.707	.435	.902
32. I am able to sooth myself when facing painful moments.	5,14	.417	.629	.486	.704	.540	.901
35. I know how to distinguish justified fears from those which are not	5,09	.692	.546	.721	.665	.615	.900



## **Anexo I**

Correlações entre as 7 escalas da ERSN com os 4 itens da sub-escala *Dor* da versão ERSN-57

<b>Escalas</b>	<b>N</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>ERSN (Old4)</b>
<b>1</b>	56	.66**	.81**	.75**	.64**	.64**	.67**	.67**
<b>2</b>	56		.44**	.29*	.35**	.50**	.53**	.79**
<b>3</b>	56			.69**	.70**	.72**	.71**	.89**
<b>4</b>	56				.58**	.63**	.58**	.79**
<b>5</b>	56					.67**	.62**	.81**
<b>6</b>	56						.71**	.86**
<b>7</b>	56							.84**

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Legenda das Escalas:

1. Prazer/Dor
2. Proximidade/Diferenciação
3. Produtividade/Lazer
4. Controlo/Cooperação
5. Exploração/Tranquilidade
6. Coerência/Incoerência
7. Auto-Estima/Auto-Crítica

## **Anexo J**

Correlações entre as 14 sub-escalas da ERSN

Correlações das 14 sub-escalas da ERSN tendo em conta o Top 3

<b>Necessidades</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>ERSN</b>
<b>1 Prazer</b>	.24	.62**	.19	.64**	.80**	.64**	.42**	.47**	.74**	.61**	.52**	.60**	.42**	.82**
<b>2 Dor</b>		.16	.05	.35**	.20	.34*	.29*	.35**	.30*	.40**	.15	.36**	.44**	.43**
<b>3 Proximidade</b>			.12	.38**	.41**	.36**	.26	.11	.40**	.39**	.36*	.40**	.41**	.55**
<b>4 Diferenciação</b>				.33*	.13	.14	.07	.22	.25	.34*	.32*	.34*	.27*	.43**
<b>5 Produtividade</b>					.54**	.54**	.49**	.40**	.70**	.67**	.66**	.80**	.44**	.82**
<b>6 Lazer</b>						.67**	.41**	.48**	.66**	.52**	.48**	.42**	.46**	.75**
<b>7 Controlo</b>							.56**	.46**	.55**	.58**	.59**	.35*	.59**	.75**
<b>8 Cooperação</b>								.35**	.49**	.49**	.37**	.47**	.40**	.60**
<b>9 Exploração</b>									.67**	.63**	.36**	.43**	.24	.64**
<b>10 Tranquilidade</b>										.76**	.56**	.73**	.49**	.86**
<b>11 Coerência</b>											.67**	.75**	.56**	.86**
<b>12 Incoerência</b>												.57**	.37**	.74**
<b>13 Auto-Estima</b>													.47**	.79**
<b>14 Auto-Crítica</b>														.65**

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Correlações das 14 sub-escalas da ERSN tendo em conta os 4 itens da ERSN-57

<b>Necessidades</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>ERSN</b>
<b>1 Prazer</b>	.29	.62**	.19	.64**	.80**	.64**	.42**	.47**	.74**	.61**	.52**	.60**	.42**	.82**
<b>2 Dor</b>		.23	.25	.46**	.34*	.53**	.52**	.22	.42**	.41**	.34*	.32*	.50**	.57**
<b>3 Proximidade</b>			.12	.38**	.41**	.36**	.26	.11	.40**	.39**	.36*	.40**	.41**	.55**
<b>4 Diferenciação</b>				.33*	.13	.14	.07	.22	.25	.34*	.32*	.34*	.27*	.44**
<b>5 Produtividade</b>					.54**	.54**	.49**	.40**	.70**	.67**	.66**	.80**	.44**	.82**
<b>6 Lazer</b>						.67**	.41**	.48**	.66**	.52**	.48**	.42**	.46**	.75**
<b>7 Controlo</b>							.57**	.46**	.55**	.58**	.59**	.35*	.59**	.76**
<b>8 Cooperação</b>								.35**	.49**	.49**	.37**	.47**	.40**	.61**
<b>9 Exploração</b>									.67**	.63**	.36**	.43**	.24	.62**
<b>10 Tranquilidade</b>										.76**	.56**	.73**	.49**	.86**
<b>11 Coerência</b>											.67**	.75**	.56**	.85**
<b>12 Incoerência</b>												.57**	.37**	.74**
<b>13 Auto-Estima</b>													.47**	.78**
<b>14 Auto-Crítica</b>														.65**

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

## **Anexo K**

Correlações entre as 7 escalas e as 14 sub-escalas da  
ERSN

Correlações entre as 7 escalas e as 14 sub-escalas tendo em conta o Top 3

	<b>Prazer/ Dor</b>	<b>Proximidade/ Diferenciação</b>	<b>Produtividade/ Lazer</b>	<b>Controlo/ Cooperação</b>	<b>Exploração/ Tranquilidade</b>	<b>Coerência/ Incoerência</b>	<b>Auto-Estima/ Auto-Crítica</b>
<b>Prazer</b>	.88**	.48**	.82**	.61**	.66**	.61**	.61**
<b>Dor</b>	.67**	.34*	.31*	.36**	.35**	.28*	.46**
<b>Proximidade</b>	.55**	.64**	.45**	.35**	.28**	.41**	.47**
<b>Diferenciação</b>	.17	.84**	.26	.12	.26	.36**	.36**
<b>Produtividade</b>	.65**	.46**	.87**	.59**	.60**	.73**	.75**
<b>Lazer</b>	.71**	.32*	.89**	.62**	.62**	.54**	.51**
<b>Controlo</b>	.66**	.30*	.69**	.91**	.55**	.64**	.52**
<b>Cooperação</b>	.46**	.20	.51**	.85**	.46**	.46**	.51**
<b>Exploração</b>	.53**	.23	.50**	.46**	.91**	.52**	.41**
<b>Tranquilidade</b>	.71**	.41**	.78**	.59**	.92**	.71**	.73**
<b>Coerência</b>	.66**	.47**	.68**	.61**	.76**	.89**	.78**
<b>Incoerência</b>	.47**	.44**	.65**	.55**	.51**	.94**	.56**
<b>Auto-Estima</b>	.63**	.48**	.69**	.45**	.64**	.71**	.91**
<b>Auto-Crítica</b>	.53**	.43**	.51**	.57**	.40**	.49**	.80**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Correlações das 7 escalas e 14 sub-escalas da ERSN tendo em conta os 4 itens da ERSN-57

	<b>Prazer/ Dor</b>	<b>Proximidade/ Diferenciação</b>	<b>Produtividade/ Lazer</b>	<b>Controlo/ Cooperação</b>	<b>Exploração/ Tranquilidade</b>	<b>Coerência/ Incoerência</b>	<b>Auto-Estima/ Auto-Crítica</b>
<b>Prazer</b>	.85**	.48**	.82**	.61**	.66**	.61**	.61**
<b>Dor</b>	.76**	.30*	.45**	.59**	.35**	.40**	.46**
<b>Proximidade</b>	.55**	.64**	.45**	.35**	.28**	.41**	.47**
<b>Diferenciação</b>	.27*	.84**	.26	.12	.26	.36**	.36**
<b>Produtividade</b>	.69**	.46**	.87**	.59**	.60**	.73**	.75**
<b>Lazer</b>	.74**	.32*	.89**	.62**	.62**	.54**	.51**
<b>Controlo</b>	.73**	.30*	.69**	.91**	.55**	.64**	.52**
<b>Cooperação</b>	.57**	.20	.51**	.85**	.46**	.46**	.51**
<b>Exploração</b>	.44**	.23	.50**	.46**	.91**	.52**	.41**
<b>Tranquilidade</b>	.73**	.41**	.78**	.59**	.92**	.71**	.73**
<b>Coerência</b>	.64**	.47**	.68**	.61**	.76**	.89**	.78**
<b>Incoerência</b>	.54**	.44**	.65**	.55**	.51**	.94**	.56**
<b>Auto-Estima</b>	.59**	.48**	.69**	.45**	.64**	.71**	.91**
<b>Auto-Crítica</b>	.57**	.43**	.51**	.57**	.40**	.49**	.80**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$



## **Anexo L**

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN  
e a SWLS

Correlações entre as escalas e as sub-escalas da ERSN e a SWLS tendo em conta o Top 3

	<b>SWLS</b>
<b>Prazer</b>	<b>.68**</b>
<b>Dor</b>	<b>.14</b>
<b>Prazer/Dor</b>	<b>.59**</b>
<b>Proximidade</b>	<b>.52**</b>
<b>Diferenciação</b>	<b>.32*</b>
<b>Proximidade/Diferenciação</b>	<b>.58**</b>
<b>Produtividade</b>	<b>.62**</b>
<b>Lazer</b>	<b>.55**</b>
<b>Produtividade/Lazer</b>	<b>.67**</b>
<b>Controlo</b>	<b>.43**</b>
<b>Cooperação</b>	<b>.39**</b>
<b>Controlo/Cooperação</b>	<b>.47**</b>
<b>Exploração</b>	<b>.34*</b>
<b>Tranquilidade</b>	<b>.63**</b>
<b>Exploração/Tranquilidade</b>	<b>.53**</b>
<b>Coerência</b>	<b>.56**</b>
<b>Incoerência</b>	<b>.46**</b>
<b>Coerência/Incoerência</b>	<b>.55**</b>
<b>Auto-Estima</b>	<b>.64**</b>
<b>Auto-Crítica</b>	<b>.34*</b>
<b>Auto-Estima/Auto-Crítica</b>	<b>.60**</b>
<b>ERSN</b>	<b>.70**</b>

Correlações entre as escalas e as sub-escalas da ERSN e a SWLS tendo em conta os 4 itens da ERSN-57

	<b>SWLS</b>
<b>Prazer</b>	.68**
<b>Dor</b>	.29*
<b>Prazer/Dor</b>	.70**
<b>Proximidade</b>	.52**
<b>Diferenciação</b>	.32*
<b>Proximidade/Diferenciação</b>	.58**
<b>Produtividade</b>	.62**
<b>Lazer</b>	.55**
<b>Produtividade/Lazer</b>	.68**
<b>Controlo</b>	.43**
<b>Cooperação</b>	.39**
<b>Controlo/Cooperação</b>	.47**
<b>Exploração</b>	.34*
<b>Tranquilidade</b>	.63**
<b>Exploração/Tranquilidade</b>	.53**
<b>Coerência</b>	.56**
<b>Incoerência</b>	.46**
<b>Coerência/Incoerência</b>	.55**
<b>Auto-Estima</b>	.64**
<b>Auto-Crítica</b>	.34*
<b>Auto-Estima/Auto-Crítica</b>	.60**
<b>ERSN</b>	<b>.63**</b>

## **Anexo M**

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN  
e a SPWB

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SPWB tendo em conta Top 3

	<b>Autonomia</b>	<b>Domínio do Meio</b>	<b>Crescimento Pessoal</b>	<b>Relações Positivas com os Outros</b>	<b>Objetivos na Vida</b>	<b>Aceitação de Si</b>	<b>SPWB</b>
<b>Prazer/Dor</b>	.36**	.48**	.62**	.52**	.51**	.66**	.69**
<b>Prazer</b>	.26	.62**	.45**	.58**	.47**	.65**	.68**
<b>Dor</b>	.33*	.01	.57**	.15	.31*	.33*	.35**
<b>Proximidade/Diferenciação</b>	.51**	.64**	.46**	.53**	.52**	.65**	.73**
<b>Proximidade</b>	.06	.59**	.39**	.76**	.52**	.65**	.69**
<b>Diferenciação</b>	.53**	.41**	.31*	.15	.31*	.39**	.45**
<b>Produtividade/Lazer</b>	.51**	.65**	.44**	.42**	.44**	.61**	.68**
<b>Produtividade</b>	.52**	.58**	.38**	.42**	.58**	.69**	.68**
<b>Lazer</b>	.22	.56**	.40**	.33*	.27*	.40**	.49**
<b>Controlo/Cooperação</b>	.48**	.50**	.36**	.45**	.22	.50**	.56**
<b>Controlo</b>	.35*	.49**	.37**	.41**	.19	.45**	.50**
<b>Cooperação</b>	.37*	.38**	.25	.38**	.20	.45**	.45**
<b>Exploração/Tranquilidade</b>	.49**	.35**	.60**	.29*	.37**	.50**	.56**
<b>Exploração</b>	.42**	.17	.59**	.18	.25	.34*	.40**
<b>Tranquilidade</b>	.40**	.46**	.51**	.35*	.42**	.57**	.60**
<b>Coerência/Incoerência</b>	.57**	.59**	.48**	.40**	.36**	.60**	.66**
<b>Coerência</b>	.59**	.47**	.58**	.35*	.44**	.63**	.66**
<b>Incoerência</b>	.41**	.59**	.33*	.38**	.24	.49**	.55**
<b>Auto-Crítica/Auto-Estima</b>	.64**	.50**	.53**	.41**	.56**	.77**	.74**
<b>Auto-Crítica</b>	.37**	.40**	.52**	.30*	.41**	.52**	.55**
<b>Auto-Estima</b>	.53**	.46**	.42**	.39**	.53**	.77**	.67**
<b>ERSN</b>	.55**	.66**	.61**	.53**	.52**	.75**	.80**

	Autonomia	Domínio do Meio	Crescimento Pessoal	Relações Positivas com os Outros	Objetivos na Vida	Aceitação de Si	SPWB
<b>Prazer/Dor</b>	.30*	.66**	.54**	.58**	.58**	.66**	.75**
<b>Prazer</b>	.26	.62**	.45**	.58**	.47**	.65**	.68**
<b>Dor</b>	.22	.43**	.42**	.33**	.48**	.38**	.50**
<b>Proximidade/Diferenciação</b>	.51**	.64**	.46**	.53**	.52**	.65**	.73**
<b>Proximidade</b>	.06	.59**	.39**	.76**	.52**	.65**	.69**
<b>Diferenciação</b>	.53**	.41**	.31*	.15	.31*	.39**	.45**
<b>Produtividade/Lazer</b>	.51**	.65**	.44**	.42**	.44**	.61**	.68**
<b>Produtividade</b>	.52**	.58**	.38**	.42**	.51**	.69**	.68**
<b>Lazer</b>	.22	.56**	.40**	.33*	.27*	.40**	.49**
<b>Controlo/Cooperação</b>	.48**	.50**	.36**	.45**	.22	.50**	.56**
<b>Controlo</b>	.35*	.49**	.37**	.41**	.19	.45**	.50**
<b>Cooperação</b>	.37*	.38**	.25	.38**	.20	.45**	.45**
<b>Exploração/Tranquilidade</b>	.49**	.35**	.60**	.29*	.37**	.50**	.56**
<b>Exploração</b>	.42**	.17	.59**	.18	.25	.34*	.40**
<b>Tranquilidade</b>	.40**	.46**	.51**	.35*	.42**	.57**	.60**
<b>Coerência/Incoerência</b>	.57**	.59**	.48**	.40**	.36**	.60**	.66**
<b>Coerência</b>	.59**	.47**	.58**	.35*	.44**	.63**	.66**
<b>Incoerência</b>	.41**	.59**	.33*	.38**	.24	.49**	.55**
<b>Auto-Crítica/Auto-Estima</b>	.64**	.50**	.53**	.41**	.56**	.77**	.74**
<b>Auto-Crítica</b>	.37**	.40**	.52**	.30*	.41**	.52**	.55**
<b>Auto-Estima</b>	.53**	.46**	.42**	.39**	.53**	.77**	.67**
<b>ERSN</b>	.54**	.68**	.60**	.54**	.53**	.75**	<b>.80**</b>

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SPWB tendo em conta 4 itens da ERSN-57

## **Anexo N**

Correlações entre as sub-escalas da SPWB e a  
SWPP

	<b>SWPP</b>
<b>Autonomia</b>	<b>.40**</b>
<b>Domínio do Meio</b>	<b>.29*</b>
<b>Crescimento Pessoal</b>	<b>.19</b>
<b>Relações Positivas com os Outros</b>	<b>.17</b>
<b>Objetivos na Vida</b>	<b>.30*</b>
<b>Aceitação de Si</b>	<b>.36*</b>
<b>SPWB</b>	<b>.38**</b>



## **Anexo O**

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN  
e a SWPP

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SWPP tendo em conta o Top 3

	<b>SWPP</b>
<b>Prazer/Dor</b>	.33*
<b>Prazer</b>	.44**
<b>Dor</b>	.00
<b>Proximidade/Diferenciação</b>	.28*
<b>Proximidade</b>	.08
<b>Diferenciação</b>	.30*
<b>Produtividade/Lazer</b>	.48**
<b>Produtividade</b>	.44**
<b>Lazer</b>	.39**
<b>Controlo/Cooperação</b>	.22
<b>Controlo</b>	.26
<b>Cooperação</b>	.11
<b>Exploração/Tranquilidade</b>	.46**
<b>Exploração</b>	.33*
<b>Tranquilidade</b>	.52**
<b>Coerência/Incoerência</b>	.40**
<b>Coerência</b>	.44**
<b>Incoerência</b>	.30*
<b>Auto-Crítica/Auto-Estima</b>	.45**
<b>Auto-Crítica</b>	.30*
<b>Auto-Estima</b>	.45**
<b>ERSN</b>	<b>.47**</b>

Correlações entre as escalas e sub-escalas da ERSN e a SWPP tendo em conta os 4 itens da ERSN-57

	<b>SWPP</b>
<b>Prazer/Dor</b>	<b>.44**</b>
<b>Prazer</b>	<b>.44**</b>
<b>Dor</b>	<b>.26</b>
<b>Proximidade/Diferenciação</b>	<b>.28*</b>
<b>Proximidade</b>	<b>.08</b>
<b>Diferenciação</b>	<b>.30*</b>
<b>Produtividade/Lazer</b>	<b>.48**</b>
<b>Produtividade</b>	<b>.44**</b>
<b>Lazer</b>	<b>.39**</b>
<b>Controlo/Cooperação</b>	<b>.22</b>
<b>Controlo</b>	<b>.26</b>
<b>Cooperação</b>	<b>.11</b>
<b>Exploração/Tranquilidade</b>	<b>.46**</b>
<b>Exploração</b>	<b>.33*</b>
<b>Tranquilidade</b>	<b>.52**</b>
<b>Coerência/Incoerência</b>	<b>.40**</b>
<b>Coerência</b>	<b>.44**</b>
<b>Incoerência</b>	<b>.30*</b>
<b>Auto-Crítica/Auto-Estima</b>	<b>.45**</b>
<b>Auto-Crítica</b>	<b>.30*</b>
<b>Auto-Estima</b>	<b>.45**</b>
<b>ERSN</b>	<b>.48**</b>